

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 12 期

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter

電話: 2246-8177 Web-site: <http://www.islt.com.hk/> E-mail: llltong@hotmail.com

各位朋友

酵素一哥：CoA

世界最新的養生保健研究發現人體有一「酵素一哥」(Master enzyme)：Coenzyme A [CoA]，對防止很多慢性退化病的產生至為重要，它亦是生命力之根源及再生的動力。當我們身體的 CoA 高，生命充滿活力；反之，則急劇老化、生病。

CoA 在人體的運作相等於汽車發動機的啟動掣，當 CoA 過低的時候，人體的「活力發動機」(mitochondria) 就不能運作，毒素開始積累，減弱免疫系統。同時，各類人體荷爾蒙亦下降，引伸很多慢性退化病，因此現代人的多種難治的病由此產生，包括癌症、風濕性關節炎、老人痴呆症、帕金森病、心血管病等。

人體生病了如何恢復健康呢？

由於疾病源於毒素的積累，首先必須排除毒素，而又需要在不過份傷身情況下去排毒。

美國聖地牙哥的 Optimum Health Institute 有一個十分有效自然排毒課程，這課程是整合性的，十分十分嚴緊的排毒課程（連癌症細胞也餓死!），又是一個徹底的身、心、靈排毒，有二十六年歷史及很多成功康復病例。為期一週至三週。

(Ref. www.optimumhealth.org)

倘若我們的細胞是健康的、充滿活力的，人體就自然懂得去排毒，基要是好好的啟動人體的「活力發動機」(mitochondria)。如此，首先需要提高體內的 CoA，可惜，現代人的生活方式及飲食習慣不斷的消耗及浪費 CoA 與其他人體酵素！

如何提高人體酵素在三月份的學會會訊已報導過，主要是靠吃新鮮有機的芽菜、蔬菜、瓜類、生果及新鮮而又經浸水過夜的種子汁如杏仁汁、芝麻汁等。另外，讀者如有興趣多了解 CoA，可以上網，用 google 去找“Coenzyme A”資料或參考 Leslie Kenton 的新書 Age Power。

不要浪費我們的寶貴酵素，因為它是生命！多練內丹、多吃新鮮有機食物！

心臟病的預防與發病的急救法

心臟病是現代人的頭號殺手，很多人是在不知不覺中得到此病。致病的原因很多，其中不太多人知道的是我們日用的食油。「養生學會」顧問黃偉德的三篇大作(見下)，大家一定要細閱，從而增加這方面的了解。黃先生說：「油的問題，最重要是經過怎樣處理。是粟米、花生、大豆都不是問題，但它們經過高溫處理、氫化(hydrogenation)，就通通變成壞東西，要不得。」請細讀以下三篇黃先生的文章：

植物牛油危害健康

植物牛油、超市一般的植物油，糕點、餅乾都含大量『逆態脂肪酸』(trans fatty acids)，危害健康，是本欄談論已久的問題。最近美國 FDA 終於預備立例在食品標籤上須註明『逆態脂肪酸』含量，香港消委會同意衛生署應該追隨。

此所以近年來的營養補充劑中，月見草油(提供 GLA)、深海魚油(提供 EPA 和 DHA)、阿麻籽油(供給大量 LNA)都極受歡迎。善於利用，對紓緩婦女經前綜合症、慢性皮膚病、血管硬化、多重粥樣硬化症、各種慢性炎症、過度活躍症等，都常有好效果。

相反，逆態脂肪酸，卻會妨礙的順態脂肪酸的發揮，結果是使身體出現各種慢性疾病，破壞身體每一個細胞的細胞膜。

國際享負盛名的營養學博士 Udos Erasmus，專研脂肪二十多年，指出現代人的健康大敵，第三位是過量的飽和脂肪(肉、奶、蛋)，第二位是砂糖和各種精製穀麥(白麵包、白飯等)，冠軍？就是逆脂肪酸了！

叛逆的脂肪

『逆態脂肪酸』嚴重危害健康，究竟它是從哪裡來呢？原來大自然中的種籽、果仁、五穀，都含有不飽和脂肪酸，是人體必需的養分之一，就跟維他命、礦物質一樣。天然狀態的不飽和脂肪酸，多呈『順態』，是有益健康的脂肪酸。化學結構上，叫 cis configuration，是含有雙鍵的地方，其氫分子都在碳份子的其中一方，另一方則騰出了一對游離電子，很活躍，所以容易在有光線、氧氣、高溫的環境下，出現氧化。

於是，生產食油和植物牛油的廠商，在植物油中泵入『氫氣』，使之『完全氫化』或『部分氫化』，令植物油變得較『穩定』，延長『保質期』或 shelf-life。(但是，死了的食物，還可以有『品質』嗎？還可以叫 life 嗎？)，完全氫化還較好，是脂肪酸已由『不飽和』變成『飽和』，沒有『順』與『逆』的問題。

但『部分氫化』的，『順態脂肪酸』也由此叛逆，變身成了『逆態脂肪酸』。

逆態脂肪酸進入體內後，會增加整體膽固醇含量、高密度脂蛋白(HDL)、干擾肝臟排毒功能、妨礙『順態脂肪酸』的新陳代謝。

逆態脂肪酸，現時已是無處不在，植物牛油含 4.4-48%，一般煮食油含量可達 37.3%。炸薯條、糖果、麵包糕點的脂肪成分中，也高至 39%。這一代人，很年輕就患上心臟病、關節炎、癌症、過敏症、皮膚質素欠佳，逆態脂肪酸是一大罪魁禍首。

健康脂肪何處覓

人體不能缺脂肪，但食油工業罔顧健康，好好的『順態脂肪酸』，弄成

了破壞健康的『逆態脂肪酸』，結果是人人營養不良，要靠月見草油丸、深海魚油丸，來補充不足，在物質豐裕的社會，不無諷刺。要懂得擇『肥』而噬，以下是一些方法。

生吃果仁、種籽，是攝取身體優質脂肪酸的好方法。讓消化、吸收更容易，可將果仁、種籽先浸過夜。果仁、種籽天然兼備各種幫助吸收、運化的鋅、錳、維他命 B3、B6、C。烘焗過的果仁，脂肪酸都已變質，忌食。

煮食時，最好用純芝麻油或橄欖油，它們以單元不飽和脂肪酸為主，比較耐熱。但仍不宜用作高溫煎炸。購買時，請看清楚標籤，芝麻油是百分百，不含『植物油』的。橄欖油，應選 Extra-virgin 的，顏色愈是墨綠色，就愈好。(但小心被深色玻璃瓶所愚弄。)這兩種油入口較膩，但不會致肥，毋用擔心。

牛油也是可以煮食的好材料，由於是以飽和脂肪酸為主，很穩定，很耐高溫。部分人在吃過牛油後，血液中膽固醇含量增加，可能增加心血管疾病機會。但整全營養學的理论相信，關鍵不在膽固醇、飽和脂肪，而是抗氧化物不足。故應多食用天然抗氧化物，如薑、蒜、洋蔥、新鮮蔬菜。少量牛油對健康負面影響不大，總勝過一般粟米油、芥花籽油、大豆油、『植物油』。

以下介紹一些對心血管健康的簡單食療方法：

1. 多吃 Extra-virgin 橄欖油，用來代替牛油塗麵包吃，早、午、晚餐均可。
2. 食沙律或煮熟的菜蔬，用 Extra-virgin 橄欖油淋上去，然後進食，可口有益。
3. 食麥皮時，加上磨成粉狀的阿麻籽(Flaxseed)，也可加在咖啡及奶茶裡，但咖啡不宜多飲。
4. 食深海魚油或魚油丸。
5. 少吃植物牛油及糕點，多吃新鮮蔬果、果仁及種籽等。

健康小貼士

心臟病發急救法

若果不幸心臟病突然發病，而自己單獨一個人，那又怎辦？五月份會訊首頁提到必須盡速增加血液中的氧氣（ pO_2 ），把氧氣帶到心臟，心胸痛會很快減退，很多心臟病藥有此作用。但是，沒有藥物又怎辦？有一自然自我療法可以立即採用，要「立即」因為你可祇得十秒鐘，之後便不醒人事，這自我療法的步驟如下：

1. 病者重複而用力地咳嗽。
2. 每次咳嗽前作深呼吸，咳嗽也要深而長，好像要把胸口中的痰吐出來。

3. 每隔兩秒重覆咳嗽直至得到救助或心跳回復正常。

以上療法的深呼吸是把氧氣帶進肺部，深長的咳嗽是擠壓心臟，逼使血液循環，帶 pO_2 到心臟。那麼，心胸痛及「不夠氣」的情況就會改善，這時你會有足夠的時間去找到需要的醫療服務，那便心安理得了。

至於防止心臟病，以下再 登道家古法，並附上圖片輔助：-

心臟病、中風預防法

請留意年長者一般有心臟病或有中風跡象的人，他們的十隻手指尖大多數是突起的。一個古老道家預防發病的方法十分簡單，就是用單手的五指指甲緊貼另一手的五指指尖，然後往掌心拉下 一直至肩膀，如此重覆八次，再轉換手，又做八次，每天可做多次。可自己做，亦可幫別人做。做子女或晚輩幫年長者做以上練習，更有「親長」作用，其樂融融。

ISLT 幹事上
二〇〇三年六月