不分季節吃「長生果」花生 延年益壽 抗老美顏

花生自古就有「長生果」之稱，其蛋白質及不飽和脂肪酸含量比蛋和肉還高，花生可以說是我們再熟悉不過的食物了，因為花生可以單獨地吃，又可以作為烹飪美食的材料，同時花生油也是常用的食用油，可見花生其實有非常多的養生保健效果。花生是平常普通很易入手的食物，除了含有豐富的脂肪蛋白質之外，其實還有很高的食療價值，可以幫助我們緩解一些身體的不適的症狀，近日有研究建議一般人每天吃30克堅果，可以延年益壽，那麼以下我們就去詳細了解一下花生的功效和作用，看看吃花生，到底可以幫助我們起到怎樣的養生保健效果。 文、圖：小松本太太

■以花生為主的材料

花生含單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，這種物質可避免膽固醇在體內沉積，減少因膽固醇在人體中超過正常值而引發多種心腦血管疾病的發生率。而且，花生含葉酸及白藜蘆醇，是腫瘤疾病的天然化學預防劑，另外花生中的可溶性纖維被人體消化吸收時，會像海綿一樣吸收液體和其他物質，從而降低有害物質在體內的積存和所產生的毒性作用，減少腸癌發生的機會。

加上，花生所含的賴氨酸、谷氨酸和天門冬酸有利於促進腦細胞發育，增強記憶力，花生中的鋅元素能促進兒童大腦發育，有增強大腦的記憶功能，可啟動中老年人腦細胞，有效地延緩人體過早衰老，具有抗老化作用。

當然，花生衣中含有油脂和多種維生素，並含有使凝血時間縮短的物質，能對抗纖維蛋白的溶解，有促進骨髓製造的功能，對多種出血性疾病，不但有止血的作用，對人體造血功能亦有益。而花生含豐富維生素E及卵磷脂，具有抗氧化延緩衰老的作用，花生中所含有的兒茶素對人體具有很強的抗老化的作用，賴氨酸也是防止過早衰老的重要成分。

花生的功效雖然多，但是食用花生還是有些需要注意的，花生是高蛋白、高脂肪食物，如有胃病、糖尿病、已切除膽囊的患者不宜多吃。對堅果過敏的更必須留意，花生會引致過敏者血壓過低，面部和喉部腫脹，嚴重者甚至危及生命，花生會增進血凝，促進血栓形成，所以血液黏稠或者患有血栓的都不宜吃花生。

花生烤雞柳

材料：

雞柳	4條
焙熟花生	隨意

調味：

花生醬	1湯匙
沙律醬	1湯匙

製法：

1. 雞柳，用刀從中剖開；
2. 調味拌勻；
3. 將拌勻的調味塗在雞柳上；
4. 焙熟花生去殼切碎；
5. 將花生碎灑在雞柳上；
6. 把雞柳放入多士焗爐烤約8分鐘至熟即成。

五穀豐登

材料：

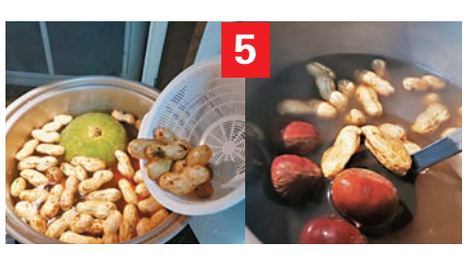
新鮮花生	300克
栗子	300克
番薯	300克
南瓜	300克
粟米	1條
麵粉（清洗材料用）	2湯匙

調味：

鹽	適量
橄欖油	1湯匙

製法：

1. 新鮮花生放入盤內，注入清水灑上麵粉，用手在水中攪拌，洗淨新鮮花生上的土垢後，撈出；
2. 栗子、番薯、南瓜，逐一以清洗新鮮花生的方法洗淨，撈出；
3. 粟米洗淨切成三段；
4. 燒沸水一大鍋，將沖洗乾淨的新鮮花生、栗子、番薯及南瓜放入鍋內，以大火焗20分鐘後將粟米投入鍋內，蓋上鍋蓋，熄火燜20分鐘；
5. 取出盛在大盆上，切開南瓜頂端注入橄欖油，以鹽作調味即成。



五穀豐登是內地很熱門的一道宴客菜，具有好收成、大豐收的寓意。

花生味噌炒秋葵

材料：

秋葵	10條
焙熟花生	隨意
鹽 (洗秋葵用)	1/2茶匙

調味：

花生醬	1湯匙
味噌	1茶匙

製法：

1. 秋葵放在筲箕內灑上鹽，用手揉搓至顏色轉綠用水沖洗乾淨；
2. 焙熟花生去殼放入鑊內烘出香氣；
3. 秋葵放入鑊內；
4. 注水1/2杯入鑊內；
5. 蓋上鑊蓋，大火煮約1分鐘至秋葵軟熟；
6. 將調味加入鑊內拌勻即成。

焗花生醬香蕉蛋糕

材料：

花生醬	50克
糖	100克
雞蛋	1隻
香蕉	2條
熱香餅粉	150克
牛油	20克

製法：

1. 花生醬與糖放入大碗內用木匙拌勻；
2. 香蕉以叉子搗成蓉；
3. 將香蕉蓉與(1)拌勻；
4. 雞蛋加入(3)內拌勻；
5. 將熱香餅粉加入(4)內拌勻；
6. 牛油加熱至溶化拌入(5)內；
7. 將(6)倒進電飯煲內，按煮飯鍵；
8. 電飯煲顯示飯熟即可掀蓋取出蛋糕。

這個蛋糕使用電飯煲來焗，如不用電飯煲的話，此食譜可以用易潔平底鑊，用最小的火烘約25分鐘至粉漿凝固即成。

健康資訊 文：雨文

今世界洗手日 善用次氯酸搓手液

■大家留意搓手液的成分。 資料圖片

近年，大家對個人衛生愈來愈重視，多個國際健康組織在2008年起將10月15日訂為「世界洗手日」，每年逾100個國家近2億人參與，呼籲人民以洗手作為預防感染疾病的重要方法。然而，香港市面上有很多酒精搓手液或濕紙巾的產品，當中的酒精雖有殺菌及消除病毒的作用，但對於一些與常見兒童疾病有關的非包膜病毒，例如手足口病（腸病毒E71）、輪狀病毒感染等，酒精只有使其失去活躍能力的作用卻不能將其殺死。

兒科專科溫希蓮醫生表示，上述四大傳染病絕對不能忽視，主要是透過接觸傳播，而兒童特別容易受感染，嚴重的可引致其他併發症，甚至可以致命。要預防小童患上傳染病，至少要採取4大措施，包括（1）注意個人及環境衛生；（2）認識呼吸道衛生及咳嗽的禮儀；（3）保持雙手清潔，並用正確的方法洗手；（4）接種疫苗。她指出，正確洗手是阻止病菌傳播最有效的方法之一，聯合國兒童基金「世界洗手日」有關指引表明，正確洗手能減少25%-50%的疾病風險，甚至可以挽救生命。

即使明白洗手的重要，並不是隨時隨地可以洗手，所以大量免水「消毒殺菌」產品如酒精搓手液、消毒濕紙巾應運而生，但除了酒精外，次氯酸（HOCl）亦是另一種消毒物質，它是由次氯酸鈉水解而形成的消毒物質，從次氯酸鈉製造次氯酸的生產過程可以追溯至19世紀，現今生產方法有林林總總，可分為電化及非電化的方法。

而科學家利用化學技術製造出抗菌成分次氯酸，具高效殺菌功能，酸鹼值為5-6，與人體皮膚相近。所以，HOCl已獲廣泛採用，除了作為傷口消毒醫藥用品，香港生產力促進局亦建議HOCl可用作食品及食物消毒，其網頁亦有專題介紹一些HOCl在飲食業界的應用，並指出HOCl可殺死99.9%細菌及病原體，可直接清洗蔬果。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

健康從「腳」開始 增陽氣減陰氣

幾年前，我寫了本關於泡腳的書《一泡康安》，在書中第二章〈從腳開始〉說到：「人的一輩子總免不了有生病的時候，當我們的身體出現不適時，首先感覺到的，並不是名醫和大專家，而是我們自己。誰會比你自己更清楚自己身體每天的狀況，你昨晚睡了多長時間？睡得好不好？今天吃了什麼？吃得有多飽？今天身體做了什麼活動？等等，醫生不可能比你自己更了解，也不可能代替你的生活。所以，健康要由自己把握。

清代著名養生學家、文學家曹庭棟，精通經、史、詞章，他一生的著作多被收入《四庫全書》，他在75歲時（清代屬高壽）寫下養生經典著作《老老恒言》，書中說：「《內經》曰：「陰脈集於足下，而聚於足心」。謂經脈之行，三陰皆起於足。所以盛夏即穿厚襪，亦非熱不可耐，此其驗也。故兩足四時宜暖」。健康之始，始於腳下，增陽氣減陰氣應該從腳做起。

「寒頭暖足」是古今養生的法寶。古人說：「頭涼體自健，足暖身自安」。「人老腳先衰」腳距離心臟最遠，腳的血液循環非常重要，腳的運動對身體有莫大的裨益。

具有800年歷史的導引養生術「八段錦」最後一勢：背後七顛百病消，是通過顛腳跟來刺激腎經系統，誘發全身震蕩，柔和地按摩五臟六腑，從而起到消除百病的神奇功效：

踮起腳尖時，雙側小腿後部肌肉每次收縮時擠壓出的血液量，大致相當於心臟脈搏排血量。它不僅能使人的心率保持在每分鐘150次左右，讓血液可以供給心肌足夠的氧氣，有益人的心血管健康，還能鍛煉小腿肌肉和腳踝，防止靜脈曲張，增強踝關節的穩定性。

踮腳運動還可以活動四肢和頭腦，消除長時間用腦集中及突然站立而眼前發黑、頭腦發暈的毛病。

顛腳跟同時還可以刺激到膀胱經以及足三陰經，包括腎經、脾經、肝經，足三陰，陽氣一足，可以宣通陽氣於上，讓更多的氣血上達頭面。

腎氣虛弱、腎陽不足之人，往往有怕冷畏寒、足跟冷痛、下肢浮腫等症狀，顛腳跟就可以補助腎氣，以促進腎氣的通陽氣化作用，且效果明顯。

由於風寒濕邪客入膀胱經，導致氣血運行不暢，不通則痛。

刺激膀胱經可以開通經氣，通則不痛，因此可以刺激膀胱經的顛腳跟法還可以防治腰痛、頸椎病、後頭痛等。

中醫認為，凡中風皆是真陽衰損的陰盛陽虛證候，腦溢血就是「陰盛格陽」導致的陽氣上衝的症狀。

陽氣上衝，聚於腦部，中樞神經就會受到比平日多幾倍的刺激。

男性小便不暢或尿頻，多見於前列腺肥大、前列腺炎等。中醫認為是由於膀胱氣化不利所造成的。刺激腳跟即是治療前列腺病的一個小訣竅。

穿着合適的功能鞋墊，對改善脊椎、腰腿腳病患也有良好的效果。