

# 有助新陳代謝預防貧血 紅菜頭健胃消食

紅菜頭，又稱甜菜根、根甜菜、紫菜頭等，形狀呈球形、扁圓形等，由生長在地中海沿岸的一種名叫海甜菜根的野生植物演變而來，原產地於地中海沿岸，中國目前有少量的種植。紅菜頭中的碳水化合物含量比較高，並含有多種維生素及礦物質，還含有甜菜鹼和葉酸，可以調節新陳代謝和預防貧血。如平常的生活中，多吃紅菜頭可以保持身體健康，紅菜頭可以跟不同的食物搭配，今期為大家準備了三款簡單易做的無肉紅菜頭菜式，以素食養生的方式品味紅菜頭，豐富我們的飲食生活。



以紅菜頭為主烹調出來的養生菜。

紅菜頭也是用來榨製砂糖的主要原料，它還可以止嘔吐、腹瀉，又有健胃消食、止咳化痰、順氣利尿、消熱解毒、肝臟解毒、清腸瘦身、平衡血糖、降低血脂、補鐵補血等功效。

紅菜頭含有大量的鎂，有調節軟化血管的硬化強度和阻止預防血管中形成血栓，對治療高血壓有重要作用。紅菜頭中碘的成分，對預防甲狀腺腫瘤以及

防治動脈粥樣硬化都有一定幫助，其富含維生素C、鈉和鉀等微量元素，豐富的抗氧化劑、礦物質及維他命，幫助我們的身體抵禦有損健康的各種自由基。而紅菜頭含有的一種獨特的鹼成分，能有效調節新陳代謝，加速人體對蛋白的吸收，改善肝功能，當中含有大量的纖維素和果膠成分，據研究發現能抗胃潰瘍病。

## 紅菜頭素食漢堡扒

材料：  
紅菜頭 250克  
山藥 90克  
混合香草鹽 1/2茶匙

即食薯蓉粉 50克  
罐頭鷹嘴豆 2湯匙  
油 1湯匙

- 製法：  
1. 紅菜頭洗淨、去皮，用攪拌機打碎備用；  
2. 即食薯蓉粉與打碎的紅菜頭拌勻；  
3. 山藥用磨蓉板磨蓉後與即食薯蓉粉及打碎的紅菜頭拌勻成漢堡胚；  
4. 用湯匙壓碎罐頭鷹嘴豆放入漢堡胚內拌勻；  
5. 加入混合香草鹽調味；  
6. 將漢堡胚均分作4份；  
7. 燒熱鑊，下油，以中火將漢堡表面煎至微焦，中心凝固即成。



## 紅菜頭拌豆腐



材料：  
豆腐 1盒  
鹽昆布 1湯匙  
芝士粉 適量



製法：  
1. 豆腐置在碟上；  
2. 紅菜頭洗淨、去皮，用攪拌機打碎備用；  
3. 鹽昆布、橄欖油與打碎的紅菜頭拌勻淋在豆腐上，灑上芝士粉即成。

## 紅菜頭黑豆湯

材料：  
紅菜頭 180克  
黑豆 50克  
腰果 30克  
蜜素 2粒  
陳皮 1角  
水 10杯  
鹽(調味) 隨意



- 製法：  
1. 紅菜頭洗淨、去皮，切1厘米厚片備用；  
2. 黑豆、腰果沖洗瀝乾備用；  
3. 水注入鍋內燒沸，加入所有材料，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火，煲90分鐘，即成。



### 健康資訊

## 認清認知障礙症

根據世界衛生組織最新的數字，全球大約有五千萬名認知障礙症患者，而每年的新症則接近一千萬宗。未來30年，患者的數目將是現時數目的三倍。在香港，85歲以上的長者大概每三人便有一人患有認知障礙症。於是，每年的9月21日已定為「世界阿爾茲海默氏症日」，希望藉此加強大眾對認知障礙症的了解，並通過改善日常生活習慣減低患上該症的風險。認知障礙症屬於腦部疾病，患者的腦細胞因病變而退化、死亡，導致腦功能衰退，思維、記憶力、語言、計算、日常決策和行動等能力都逐漸下降，其他症狀還包括情緒問題、語言困難和運動量減少，以致患者不能正常生活，必須依靠他人照顧。認知障礙症分為幾種，最常見的是阿爾茲海默氏症，佔整體患者百分之六十到七十，患者腦細胞因損害而導致腦部萎縮。其次，是因為腦血流量減少而引致腦部受損的血管性認知障礙症。其他類型則有利維體認知障礙症和額葉認知障礙症。

### 壓力可導致認知障礙症？

認知障礙症的成因很多，涉及年齡、家族病史和基因，有些成因至今未明。今年1月丹麥哥本哈根大學公佈的一項研究顯示，嚴重心理困擾可能會增加患上認知障礙症的風險。「嚴重心理困擾」是形容一種因感受過大壓力而產生疲憊、煩躁及士氣低落的狀態，以往的醫學研究已經指出「嚴重心理困擾」可能增加患心血管疾病、代謝綜合症、過早死亡和肥胖等

病症的風險，而最近哥本哈根大學的這項研究更把「嚴重心理困擾」和認知障礙症拉上了關係。哥本哈根大學的研究團隊分析了在1991至1994年間收集到的近七千名當時平均年齡60歲人士的個人數據，跟進他們平均10年，分析包括他們的「嚴重心理困擾症狀」的評估結果、病歷及藥物處方的記錄。結果顯示，跟沒有「嚴重心理困擾症狀」的人士相比，患有五至九種「嚴重心理困擾症狀」的人士在十年之後患上認知障礙症的風險提高了百分之二十五，而患有10至17種「嚴重心理困擾症狀」的人士，他們在十年之後患上認知障礙症的風險更高出百分之四十。體內過高的壓力激素皮質醇和心血管變化是一些可能引致認知障礙症的因素。香港中文大學醫學院精神科榮譽臨床助理教授、精神科專科雷永昌醫生指出：「從哥本哈根大學這項研究可見，大家千萬不可忽視自己的心理健康狀態和情緒，要經常為自己做心理風險因素評估，這樣可有助減低患上認知障礙症的風險。」雷醫生補充說：「嚴重心理困擾有很多警號，如果你經常覺得沒有力量、不能應付日常生活的問題、覺得自己有問題、因一些瑣碎事而感到煩惱、覺得沒有希望、難以專注、想放棄嘗試新東西、經常想哭、醒來後仍然感到疲倦和感到沮喪，便要格外小心，因為這些都可能是身體對嚴重心理困擾所發出的警號。」



### 改善生活習慣減風險

今年5月，世界衛生組織推出一套有助減低認知能力衰退和患上認知障礙症風險的指引。該指引認為，定期運動、不吸煙、避免過量飲用酒精、控制體重、保持飲食健康、維持健康的血壓、膽固醇和血糖水平都有助降低認知能力衰退和患上認知障礙症的風險。英國埃克塞特大學最近的一項研究顯示，包括定期運動、均衡飲食、不吸煙和控制酒精攝取量的健康生活方式可以降低患上認知障礙症的風險，這甚至包括體內具有認知障礙症遺傳易感性的人士。內科專科醫生陳鎮中醫生說：「這項研究分析了約20萬名歐洲血統、60歲或以上及在研究開始時沒有任何認知障礙症問題人士的數據。研究團隊在八年後發現，依循健康生活方式的參與者，當中只有不到百分之一的人士最後患上認知障礙症。」對於認知障礙症患者來說，由跨專科的醫療團隊進行全面評估，再選擇適切的治療：包括腦科或精神科醫生、老人科醫生、營養師、物理治療師、職業治療師去照顧患者不同層面的需要，康復情況可以較容易掌握。

### 養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

## 古老中醫療法：針灸

不久前，一個大型盛典活動團體在廣東惠州羅浮山進行了「粵嶽養生七日營」的活動，通過七天的丹道辟穀，參與者都頗有收穫。由於這次活動的口碑載道，引起我極大的興趣，我跟隨資深媒體人、金牌女主持全球風尚盛典創始人樊姐來到了羅浮山宅道院。羅浮山是中國道教十大名山之一。史學家司馬遷把羅浮山比作「嶺南第一山」之美稱。我一到羅浮山，頓時感覺空氣清新，空氣中負離子充足，整個人神清氣爽，彷彿置身於人間仙境。人長時間待在都市密閉房間內，就會覺得頭昏腦脹，當來到森林海邊、瀑布等地方的時候，我們會覺得神清氣爽，這就是空氣負離子的作用。空氣負離子也叫負氧離子，是指獲得多餘電子而帶負電荷的氧氣離子。它是空氣中的氧分子結合了自由電子而形成的。大自然的放電(閃電)現象、光電效應、噴泉、瀑布等都能使周圍空氣電離，形成負氧離子。負氧離子在醫學界享有「長壽素」、「空氣維生素」等美譽。羅浮山是道教集大成者葛洪成仙的地方。葛洪(號：抱朴子)，是東晉道教學者、著名煉丹家、醫藥學家。晉丹陽郡句容(今江蘇句容市)人。三國方士葛玄之姪孫，世稱小仙翁。他曾受封為關內侯，後隱居羅浮山煉丹。著有《肘後方》等。蘇軾在《遊羅浮山一首示兒子過》中說：「東坡之師抱朴老，真契久已交前生。」葛洪是中國東晉時期有名的醫生，是預防醫學的先導者，著有《肘後方》，最早在書中記載一些傳染病如天花、恙蟲病症候及診治。「天行發斑瘡」是全世界最早有關天花的記



惠州羅浮山

載，其在煉丹方面也頗有心得。東晉咸和二年，葛洪放棄高官厚祿，來到羅浮山創建東南西北四個庵堂，並在南庵的衝虛觀，修道煉丹，採藥濟世，著書立說，從而開創為嶺南的道教聖地，距今已有1680多年的歷史。自古以來，道教與中醫就有着不解之緣，醫療活動在早期道教的形成與傳播過程中扮演了重要的角色，道教對長生不死的探求也推動了中醫的發展。民間素有「十道九醫」的說法。歷史上很多高道同時也是醫生，以晉代葛洪、南朝陶弘景、唐代孫思邈等人最為著名。葛洪的妻子鮑姑，是中醫史上第一位女灸學家，被後人奉為古代四大女名醫之一(晉代鮑姑、西漢義妯、宋代張小娘子、明代談允賢)，是著名道人鮑觀之女。針灸是最古老的中醫療法之一，秦漢時期就出現了包括《黃帝內經》在內的涉及針灸及經絡的醫學著作。針灸其實有兩種不同的技術，針是指用針具來治療，而灸則是指用某些易燃的材料，借助燃燒時的热量作為刺激源，來進行治療。鮑姑所用的正是灸的一種——艾灸，所謂艾灸是指點燃用艾葉製成的艾炷、艾條為主，熏烤人體的穴位以達到保健治病的一種自然療法，鮑姑最擅長的是以艾灸的方式治療贅瘤和贅疣。