

下一代如何？對食物的謬論

骨質·鈣·維他命 D 與 K·運動

人為本、地為母、天為道

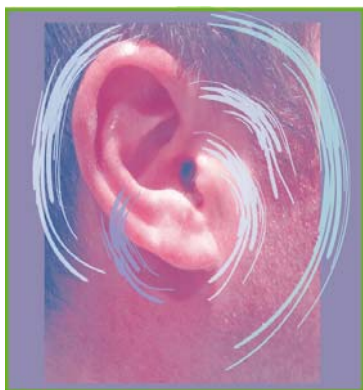
鄭生來

2009 年 3 月 8 日(四旬期第 2 主日)

不知不覺今年 2 月過去了，平均氣溫為 20.5° C，125 年來最暖的 2 月，清楚顯露氣候的變化。我們馬上就要面對這問題。雖然覺醒與回應的實踐仍是緩慢，我們依然不斷看見新的創意和進度。

香港最近有人研發名為 MyCar 的電動車，進軍英國、意大利、法國和丹麥，真可喜可賀！

全球不同地方在太陽能方面有不少創新和發展，這是將來的希望。綠色環保時刻會問，我們這一代會留什麼給下一代？希望是一個健康美麗環境。可以嗎？希望可以。



聽歌壞耳的青年一代

現代的青年會為自己的將來，建造什麼？14%的中學生已有輕度弱聽，因為習慣使用耳筒高聲浪聽歌。他們習慣不改，他們到中年時，聽覺會怎樣，這是可以想像的。香港會有一批聽覺失靈的市民，是他們自己做成，同時也是社會經濟所助長的。為青年基督徒，四旬期會否是改改習慣的時機？調

低音響，或調節聽歌方式？

對食物的謬論

四旬期 "骨與靈氣" 話 "和諧" 的第一次講座已順利完成，有 80 多人參加。李嘉祿醫生提到，美國食品及藥物管理局一位領導官員 Dr. Elmer M. Nelson 在 1949 年對食物提出一個謬論，他肯定說：「吃得好的身體比吃得較差的身體是更能抵抗疾病，這是完全不科學的說法。我整體的意見是，還未有足夠實驗，可證明飲食上的不足，

會使人更易染上疾病。」

原文如下："It is wholly unscientific to state that a well-fed body is more able to resist disease than a less well-fed body. My overall opinion is that there hasn't been enough experimentation to prove dietary deficiencies make one more susceptible to disease."

Dr. Elmer M. Nelson 這個荒唐的見解被接受，害了一代接一代的美國人，因為不健康的食物（垃圾食物）或次等食物（如代母乳的嬰兒奶粉）可得到倡導，法律上不受限制，更可大舉宣傳，錯誤引導大大小小年紀的人。

雖然現在已有大量的飲食的研究，倡導健康飲食也多了，但情況沒有多大的改進。垃圾食物依然大行其道。

天道可在？

骨質 · 鈣 · 維他命 D 與 K · 運動 · 礦物質

續上一期的文章，這次要介紹對骨質好的食物和養分。

骨主要的成份是鈣。鈣的作用，是協助骨的生長和保養、肌肉的控制、傳輸神經的衝動（impulse）、血的凝固、血壓的調節。體內 99%的鈣，是存留在骨和牙齒內，其餘的 1%是存留在血液和身體其他組織內。

「提倡有責任感醫療的醫生協會」（Physicians Committee for Responsible Medicine）的口號，是吃 "greens and beans"（綠葉菜和豆莢類）來攝取易吸收的鈣，如球花甘藍、西蘭花、白菜、球芽甘藍、羽衣甘藍（高麗菜的一種）、羽衣甘藍、芥菜、牛皮菜等。雞心豆和豆腐也可考慮。

菠菜有大量的鈣，但是難以吸收。

維他命 D 也是必需，因為協助從腸胃吸收鈣和協助骨質的成形。維他命 D 可以由太陽光照射皮膚而自然形成，一天 15 分鐘足夠，不需要太多。沒有機會曬太陽，就可從一粒多種維他命攝取。適當的運動是很重要，會協助保持骨質的密度、靈活和強度，協助把鈣鎖在骨內。

其他方面，維他命 K 是維持骨骼健康的另一個關鍵養分。綠葉菜和西蘭花有豐富維他命 K。

維他命 A 也有作用，但不需要太多。太多「視網醇」（retinol）維他命 A 可速成骨折，但「貝他胡蘿蔔素」（beta-carotene）可代上，也不會增加骨折的機會。



改善骨質疏鬆所必須的礦物質有：

硼(boron)，能增加血液中的女性荷爾蒙和其他化合物含量，若缺乏會妨礙鈣的新陳代謝（主要含於水果：桃子、棗子、梨、葡萄、豆莢等）；

錳(manganese)，具有骨質的除鹽作用，提高鈣的吸收能力（鳳梨、全麥、豆類、穀類）；

鎂(Magnesium)，含量有一定的比例，才能順利的為身體消化吸收，因而強化骨質（含有苦性的蔬菜，如苦瓜、蒲公英葉等）。

含豐富鈣與鎂的食物有：羽衣甘藍、燕麥粉、無花果乾、豆腐、豆、豆和豆莢類、芥菜、牛皮菜、球花甘藍、西蘭花、羽衣甘藍、甘薯、球芽甘藍、橙、葡萄乾等。

人為本·地為母·天為道



天主要顯露祂的愛給我們，願意以耶穌基督愛我們到底，為我們犧牲至死，救贖我們，打開天國之門，讓我們可以進入。

四旬期是讓我們可以在這方面覺醒和學習，願意同樣地愛，如果需要作出犧牲，也學習做。這樣學習和實踐，會使我們看到一切之內的光明。

基督在山上顯聖容，給三位宗徒看到耶穌基督內在的光輝。(谷 9:2-10)

天主愛的光輝，是潛伏在人之內和天主創造的大地之內。

基督是協助我們體會愛，共同運行發揮出來，這是天主的道路，而基督願意以自己顯露出來，基督願作為道路、生命、真理。人與大地與天主一起運行，以天主的道向邁進。

身體的奧妙運作，骨骼、神經系統和肌肉組織之間的協調和運作，不同細胞的活躍，給我們初步看到身體內在的奧妙和氣質，內裡也有天主的氣質的活化。藉著像母親一樣的大地，以她的產物和各方面的滋養，使人的骨骼和身體得到養活、修補、生長和強化。身體和大地有天主的氣質，我們學習尊重、欣賞、珍惜、感恩、愛護，可使我們意會我們的身體和大地也是聖神的聖殿，在最深層之內有天主和祂的氣質。在人、大地和天主，三者之間的關係和共同運行之中，我們是否可考慮三者之間的互動為：以人為本、地為母、天為道？