

身心靈會否患「疏鬆症」？

好鹽 vs 精製鹽：身體好與壞的關鍵

地上的鹽世界的光

鄭生來

2009年3月22日（四旬期第4主日）

基督徒要成為地上的鹽，作為任務。鹽放在食物中，可帶出和添加食物的味道。基督徒的見證和生活，是否可以使生命變得更有味道而作出貢獻？

生命變得更有味道，是大家都會喜歡的。



四旬期第三講

在我們今年四旬期的第三次講座中，李嘉祿脊骨神經科醫生指明，患骨質疏鬆症的人數會大大增加，在60年後，每兩個人中，有一個人將會有骨質疏鬆現象。在香港生活的中國人，髖骨骨折的情況，男士佔17%，女士佔30%；近三年發現髖骨骨折上升百分之二百。香港在1996年因髖骨骨折的醫療開支，增加至每年一千七百萬元。



李醫生強調，預防勝於治療。他亦指出，最新研究發現，睡眠質素良好或有密切社交關係的人，身上會含有較低水平的免疫細胞激素（immune cytokine），較少患骨質疏鬆症，也較少患上老人痴呆症、帕金森症、癌症、糖尿病二型或心臟病。

這表明睡眠質素和社交關係的重要性。

身心靈會否患「疏離症」？

我們的身心靈會否患像骨質疏鬆的「疏離症」？人的本質是怎樣？

為基督徒來說，創世紀給我們知道，人是由肥沃的泥土和天主的靈氣所組成：「上主天主用地上的灰土形成了人，在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成了一個有靈的生物。」（創2:4）

人的心靈質素上，是有天主的靈氣。基督帶來的訊息，是給我們知道，天主是愛（若 4:8, 16）。「愛」是天主基本的質素，而人的心靈的質素，是分享著天主的質素，有天主「愛」的質素。故此，人心靈的靈氣，帶動著人保持和建立愛的關係。人的心靈路向和活化，是「愛」具體的引發、運行實踐和發揮，保持、建立和發展愛的關係。

在生活過程中，這種關係可以有不同的變化，可變成鬆散和疏離或得到鞏固和強化。

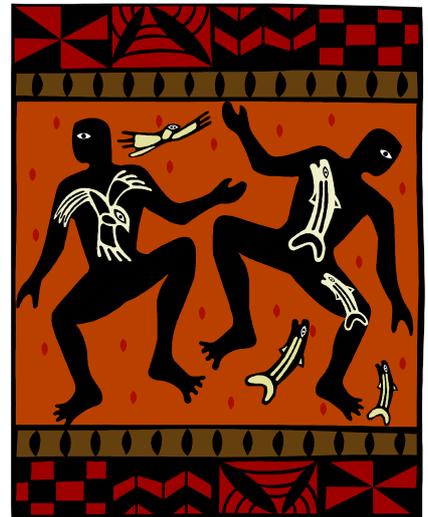
如果我們希望有好的發展，我們便需要學習留意「愛」與「好」的事物的出現：學習注意、觀看、認出、欣賞、接受、歡迎、跟隨，學習實踐和創造。

我們與食物的關係方面，是重視健康的食物，還是與健康的食物「疏離」？很多人會否與「好」的食物疏離？不留意、不習慣、不珍惜、不接受、不看、置之不理、會放在一旁、心理上怕要吃？

相反地，不少人會歡迎「垃圾食物」，喜歡、接受、迷惑？

我們其他生活習慣上，會否也有不同的疏離？

- 對自己的疏離
- 對身體的疏離
- 對天主的疏離
- 對他人的疏離
- 對大地的疏離
- 對家庭的疏離
- 人與人之間的疏離
- 國與國之間的疏離



多方面的疏離，可使心靈變得空洞、貧乏、有空缺、空虛、鬆散，過程中經常有「愛的流失」，像骨質疏鬆症的鈣流失一樣。這會導致人生與心靈變得脆弱，容易跌倒，容易受傷。

我們要關注骨質疏鬆的蔓延，更需關心人身心靈的「疏離」，人變得鬆散，各方面的關係變得疏離和鬆散。

我們反而需要關心我們的身心靈得到鞏固，以「愛」的實踐使我們的心靈充實和健康。我們也可學習，以我們的五官與心靈整合地運行，欣賞、珍惜、愛護、修正。剛過去的星期三的四旬期講座，我們是以五官與心靈，品嚐喜馬拉雅山的「靚」鹽。

好鹽 vs 精製鹽：身體好與壞的關鍵

香港消委會最近化驗市面 80 款零食小吃，發現六成鈉量偏高，其中「優之良品」話梅含鈉量超標 20 倍！連鎖快餐店「大家樂」一碗碗仔翅，含鈉量已達一日攝取上限約九成。

惠康首選牌消化餅、明輝蝦片標籤上的鈉量與真實檢測量相差五至七成，有誤導之嫌，已遭食環署發信警告。

不健康食物充斥著市面，鹽分過高，對身體不好。

更徹底看這問題，我們可從三方面探討：(1) 精製鹽是否有問題？(2) 加了精製鹽的食物是否有更基本的問題？(3) 好鹽是否必需的好食物？

(1) 精製鹽的問題：

精製的鹽，經過高溫處理，根本上已改變了鹽的自然化學結構，清除了八十多種微量礦物與養份。所剩下的氯化鈉，已不是原本的鹽，對身體有害。這是我們一般所用的幼鹽。加工過程也加入「防結堆劑」(anticaking agents)，以防止幼鹽在潮濕的天氣下堆結，這會使鹽在身體內更難溶化、更難吸收，會累積在體內、沈積在身體的器官和組織之內，導致嚴重的健康問題。

人攝取精製鹽，會使身體不同方面失平衡，不是過量才對身體不好，少量也有害。大部分的垃圾和加工食物，都用上這已改變了本質的鹽，越多越有害。

(2) 加了精製鹽的食物是否有更基本的問題？

以食療為基礎醫療方法的美國名醫 McDougall 醫生，他認為進食燻豬肉 (bacon)，基本問題主要不是在於鹽份，而是豬肉本身。他指出，高血壓、心臟病等



等的各種現代都市病，是在於西方式的飲食習慣，多肉類、奶類和垃圾食物，這些才是病因。只用少許鹽也一樣會有這些病症。

(3) 好鹽是否必需的好食物？

精製鹽，無論多少，對身體有害。是否有好的鹽？自然的海鹽是對身體好，可作食物的調味品，也可以調理身體。精製鹽的結晶結構，是與圍著它的自然元素分離，致使有的重要礦物質，人體不容易吸收。相反，自然海鹽的結晶結構與周圍的礦物元素，保持密切和諧的互動關係，可讓人體容易吸收和進行新陳代謝，使身體增加能量，人變得更精神。有朋友介紹中環太子大廈 Oliver's 超級市場所售的粗海鹽 Sel de Guérande，三十五元一公斤。

另有「喜馬拉雅山」鹽，聞說更為純淨和更高效能，八珍公司有售，二十元半公斤。我建議，可輪流使用，最好不再用精製的鹽，全面以這些鹽替代，也可每天早午晚三次，放少量在口內，讓鹽在口腔內溶化，這是讓鹽的優良礦物質和養份進入身體血液和肌肉內的最快方法，亦可以提神。如果覺得需要同時要飲水，最好是等一回兒，讓鹽溶入身體，再細喝一兩口水。這種鹽對身體很有益，但也不要過量。

基督徒也要成為地上的鹽，與大家一起，使生命變得更健康、更有意義、更有味道。

基督的光出現，希望我們不會以黑暗的陰影抗衡，但以懺悔和開心的心情歡迎他。(若 3:14-21)

