

太陽酷光：維他命 D 與骨質

「硫酰氟」殺蟲劑的溫室效應威力比 CO₂ 大 4 千倍

基督牧者

鄭生來

2009 年 7 月 19 日 (十六主日 乙年)

天氣酷熱，陽光猛，我們自然地會用雨傘遮太陽，或找有蓋的地方防曬。可知，曬太陽正是協助我們身體製造最美好的維他命 D 的最好機會。我們是必需維他命 D 幫助所攝取的鈣，來製造體內的骨或使骨質更結實，密度更高。

太陽與製造骨質的維他命 D

電視廣告經常強調，必需攝取更多的鈣，以防止骨質疏鬆。然而，如果我們看看一般的非洲運動員，他們的骨骼強健，他們不擔心是否攝取足夠的鈣。人體不是需要攝取大量的鈣，而是適量就足夠了。

非洲人的特別，是他們戶外運動量多，太陽直接照射到他們的皮膚的機會也多。

有位研究員發現大部分的有關骨質的研究報告，指向運動是最為重要。一些肥人比瘦人的骨質密度高，因為他們體重的壓力，可強化他們的骨骼。這不是說瘦人最好要變成肥人！而是瘦人要做適當的負重運動。非洲婦女在頭頂上放著大壺的水，步行回家，成為堅強她們的骨質的最好不過的負重運動。

然而，只靠運動是不夠，還需要維他命 D 協助身體吸收鈣，製造骨和增強骨質。我們可以服維他命丸或食物，攝取維他命 D，但這是遠遠不及太陽直接照射自己的皮膚，讓皮膚自行製造維他命 D。照射的時段最好是上午十時至下午二時之間，每星期幾次，每次 10 至 15 分鐘，至少直接照射到手和面部，或手和腳。如果皮膚較黑，照射所需的時間較長，每次多 10 至 15 分鐘。防曬膏會妨礙皮膚吸收太陽適量的紫外光。

如果得到太陽照射的機會少，可吃維他命丸，但要注意所需的維他命 D，是維他命 D³。一般的多種維他命丸所含的是維他命 D² 而不是 D³。所以要留意。

維他命 D 越來越受重視，因為它可協助保護身體預防一些慢性病，如癌症、第一類型的糖尿病、風濕性關節炎、多發性硬化和有關自我免疫的病患。

至於鈣方面，一般的植物都有容易吸收的鈣，只要每餐吃得足夠的蔬果和全穀物，就已有所需的鈣。電視不斷播放某個有關鈣的廣告，不能全信。



「硫酰氟」的溫室效應威力比 CO₂ 高出 4 千倍



最近，美國和歐盟代表分別到訪中國，希望說服中方在減二氧化碳排放方面，更積極參與。

與此同時，美國公司向美國政府申請大量使用名為「硫酰氟」燻蒸劑(sulfuryl fluoride)的新殺蟲劑。「硫酰氟」的溫室氣體威力強大，比二氧化碳高出 4,780 倍！

美國政府會怎樣處理？他們一方面說勸中國和發展中國家積極減排二氧化碳，他們的商家另一方面發明、生產和推行毒害環境的威力無比的氣體。這不是極大的矛盾嗎？有關公司正落力說服美國政府批准他們大量試用。反過來，美國政府不是應該清楚給他們知道，不應再研製和發行這種毒害環境的氣體嗎？

「硫酰氟」的用途，是為燻蒸土壤、處理白蟻、以及進行水果、核果與穀物收穫之後的昆蟲防治。最初是由陶氏化學公司 (the Dow Chemical Company) 研發出來，並廣泛用來作為一種結構性的殺蟲燻蒸劑，以防治美國西南與西北部氣候溫暖區域及夏威夷的木白蟻類昆蟲 (drywood termites)。

生產商 Dow AgroSciences 申請在佛羅里達州、喬治亞州、德州和加州，四處的 65 英畝的土地上，試用 32,435 磅的「硫酰氟」。單使用這份量之 10%，是等同在大氣層排放 1 千 5 百 50 萬磅的二氧化碳。這等同每加侖行駛 30 英里的車輛，行駛 2 千 3 百萬英里所排放的二氧化碳，這路程亦等同環繞地球 930 次。再把這些數字乘十，可見只在試用期已可產生的問題有多大！

我們還未談及這「硫酰氟」燻蒸劑，在其他方面有關的毒性問題。如果試用（殺蟲）效果成功，這公司計劃向全美的農民推銷。

美國有關的重要綠色團體，正希望美國環保局不會批准試用，反而是禁止使用，不能讓地球暖化的情況因此加劇惡化。

需要更多正氣的正面影響

地球已到了需要全球各國、各企業、各團體、各宗教和每個人，合力挽回地球暖化的惡化趨勢。

我們「天主教綠識傳人」，準備在八月開始進行為期五個月的祈禱，希望各方面覺醒以正面面對和改善情況，希望聯合國今年十二月的哥本哈根國際會議合作成功。我們會邀請香港天主教不同團體和個人參與。我們將於九月安排兩次的講座，高峰將在 10 月 11 日的宗教與環保「綠識論壇」。詳情容後公告。

八月初亦是母乳育嬰週。母乳育嬰與地球暖化，有著相關的連繫。我們也需要反思母性的重要性，更需意會大



地為母親，不要忘記河流過去一直被視為母親河等等。失了這種意識，是我們的損失，需要恢復過來。宗教與文化在這方面肯定可作貢獻。



基督牧者

我們每個人都需要他人的關心和鼓勵。我們每個人需要找到清楚的方向。大眾也需要找到大家共同的正面路向。領導們更不容怠慢地，為現代人和後代子孫著想和付出。

基督希望一個人不會失掉（肋米亞 23:1-6）。保祿意會「基督是我們的和平」，協助我們修和，可「親近天主」和彼此親近，「在同一聖神內，得以到達父的面前」。（厄 2:13-18）

基督不會放棄有需要的人，願意為我們付出（見谷 6:30-34）。我們也要學習不怕付出，更為大家著想，願意為人為大地為天主付出，建設更美好的將來。