

今期內容包括：愛主愛人愛大地計劃活動預告 - 天素會活動及母乳喂哺研討會花絮；
及健康食品介紹-**亞麻籽**。請細心閱讀，歡迎回應及意見。

分享

(參考 鄭生來@facebook)

2012-09-06 常年期第廿二[周四] 福音

群眾擁到耶穌前「要聽天主的道理」。耶穌就從西滿的船上「教訓群眾」有關天主的道理。耶穌知道西滿之前整夜勞苦捕魚，但「毫無所獲」。耶穌過後對西滿說：「划到深處去，撒你們的網捕魚吧！」他們照樣辦了，網了許多魚，網險些破裂了。」耶穌正講完天主的道理，而西滿在這次捕魚的意外收穫，使他感受到耶穌的神聖；他就跪伏在地說：「主，請你離開我！因為我是個罪人。」西滿的夥伴也一樣驚駭起來，而耶穌說：「不要害怕！從今以後，你要做捕人的漁夫。」他們到岸後，「就捨棄一切，跟隨了他」。



我們在生活 and 信仰實踐中，也要學習「划到深處去」，學習、摸索和實踐，我們在天主的事情上，也會有很大的收穫。

那時候，耶穌站在革乃撒勒湖邊，群眾擁到他前要聽天主的道理。他看見兩隻船在湖邊停著，漁夫下了船正在洗網。他上了其中一隻屬於西滿的船，請他把船稍微划開，離開陸地；耶穌就坐下，從船上教訓群眾。一講完了，就對西滿說：「划到深處去，撒你們的網捕魚吧！」西滿回答說：「老師，我們已整夜勞苦，毫無所獲；但我要遵照你的話撒網。」他們照樣辦了，網了許多魚，網險些破裂了。他們遂招呼別隻船上的同伴來協助他們。他們來到，裝滿了兩隻船，以致船也幾乎下沉。西滿伯多祿一見這事，就跪伏在耶穌膝前說：「主，請你離開我！因為我是個罪人。」西滿和同他一起的人，因了他們所捕的魚，都驚駭起來；他的夥伴，即載伯德的兒子雅各伯和若望，也一樣驚駭。耶穌對西滿說：「不要害怕！從今以後，你要做捕人的漁夫。」他們把船划到岸邊，就捨棄一切，跟隨了他。(路 5:1-11)

答唱詠：「大地和其中的萬物，屬於上主；世界和其間的居民，屬於上主。是他在海洋上奠定了大地，是他在江河上建立了全世。」(詠 24:1-2)

活動花絮

1) 香港天主教素食會 - 方濟與素食靈修活動

7月21日在方濟會院舉行，出席人數30人。伍維烈修士點出方濟精神，有提醒及反省。



2) 香港天主教母乳育嬰會 - 母乳餵哺研討會

由表感謝聖文德堂主任司鐸陳滿鴻神父大鼎力支持協辦，使本研討會順利進行。感謝主！



主講者 Grace 發表了豐富的母乳育嬰資訊，本會神師鄭生來神父及聖文德堂主任司鐸陳滿鴻神父相繼發表了母乳育嬰與信仰的關係。最溫馨的環節是三位有母乳育嬰豐富經驗的媽媽分享其個人寶貴的經驗。同場有多位活潑可愛的人奶 BB，令場面既甜蜜亦熱鬧，充滿歡樂的氣氛。



多謝聖文德堂義工替我們準備清甜菊花茶，很受大家歡迎。



* 我們要吃得健康...

亞麻籽(Flax seed)

引言

亞麻籽是亞麻的種子，含有豐富的奧米加三 (Omega-3)，被視為營養最豐富的食物之一，已被證實能有效改善血液濃度，減少血脂含量，從而降低高血壓、預防心臟病及中風；其中含豐富的纖維，被確實有效改善便秘；其亦被認為有助降低膽固醇、提高免疫力、防治癌症、平衡荷爾蒙、改善皮膚問題、提升抗壓力、對抗炎症和減輕過敏反應等等。進食亞麻籽粉比亞麻籽油更有益處，因為當中含有纖維、木脂素(lignin)及植物營養素(phytonutrients)。市面亦有有機亞麻籽粉出售，每天攝取大約兩茶匙或一湯匙，亦可以用咖啡豆研磨機自行磨碎食用。



亞麻籽粉 345gm, 售價 HK\$45

亞麻籽簡介

亞麻籽(Flax seed)為亞麻科植物亞麻的種子，別名：胡麻籽、壁蝨胡麻、亞麻仁、大胡麻、胡麻仁。其大小像芝麻般，外殼光亮略硬，內裏所含的油脂，是其中一種能降壞膽固醇的 ALA (Alpha Linolenic Acid, 甲亞麻脂酸，又名 α -亞麻酸)，它在人體內可轉化成另外兩種奧米加三(Omega-3)脂肪酸 EPA 及 DHA，EPA 和 DHA 是構成人體細胞膜和細胞器膜的兩種不飽和脂肪酸。

亞麻籽中含有三種非常重要的脂肪酸：Omega-3, Omega-6 和 Omega-9。這三種脂肪酸是人體所需要的最基本養份之一，而其中 Omega-3 和 Omega-6 是人體本身無法產生的。

奧米加三脂肪酸屬多元非飽和脂肪酸，是人體細胞結構中最重要的成份之一，也是細胞膜運作正常的必須物質，因此又稱必須脂肪酸。

亞麻籽含極豐富奧米加三必需脂肪酸：一湯匙亞麻籽含有 3800 毫克的奧米加三脂肪酸，相當於魚肝油的 10 倍，但沒有腥味、高膽固醇和飽和脂肪酸的弊端。

亞麻籽的功效

亞麻籽含的脂肪酸可以加速新陳代謝，提高免疫系統能力，分解膽固醇，平衡血壓，以及壓抑制腫瘤和癌細胞增長。除此之外，還有潤腸通便、養血祛風。用於腸燥便秘；老人皮膚乾燥起鱗屑，過敏性皮炎，皮膚瘙癢；瘡瘍濕疹；毛髮枯萎脫落等功效。

1. 降低高血壓、預防心臟病及中風

亞麻籽是天然的血液稀薄劑，它可改善血液濃度，減低血液的黏性，保持血液的流動性，預防血管阻塞；減少血脂含量，同時提高不飽和脂肪酸的水平，減低心臟負荷，降低高血壓預防中風（心腦動脈堵塞）、心臟病（心臟動脈堵塞）、肺脈栓塞（肺部動脈堵塞）及血管表面病症（即疸瘡）。

2. 改善便秘

亞麻籽是纖維的優良來源，可軟化糞便，使排便順暢。纖維能消除黏液，避免消化道被黏液



堵塞，維護黏膜及大腸的健康，改善腸臟功能，增加吸收能力，增加腸的蠕動能力，預防和減少便秘、腹瀉、胃潰瘍等腸胃綜合症。

以下的益處仍在探討中，有效性有待深入研究：

3. 降膽固醇

奧米加三可降低血液中高膽固醇 25%及三酸甘油酯 65%，將多餘的低密度膽固醇 (LDL)轉變成膽酸排出體外。另外由於亞麻籽的纖維含量高，纖維亦有助降膽固醇，從多方面保護心臟。

4. 提高免疫力、防治癌症

亞麻酸含有多種抗癌物質，其中包括生育酚，麥膽醇及本醇素。本醇素可以控制激素，避免乳房和生殖系統的腫瘤產生，有助預防結腸癌及乳腺癌及前列腺癌。

亞麻籽可顯著提高免疫系統的免疫能力，防治癌症，有助於癌症病人身體對抗癌細胞的擴散及疾病的侵襲，消除腫瘤及治療癌症引起的水腫。

幫助改善細胞膜的水份和彈性，增加細胞呼吸和營養交換功能，並加強身體細胞修補及癒合能力，使細胞健康，減低癌病機會。

5. 改善炎症、保護細胞

奧米加三有消炎作用，能保護細胞，其脂肪酸可幫助身體製造一類及三類的 Prostaglandins(前列腺素前身，類似荷爾蒙分子)，可防止身體發炎及幫助身體對抗炎症。而奧米加六幫助製造促進發炎的二類 Prostaglandins。

另外，亞麻籽可改變人體內神經束傳導路線，提高新陳代謝及血液循環能力，從而有效避免和減輕各種炎症疾病，比如紅斑狼瘡、乾癬、



一般的過敏反應、潰瘍性結腸炎、類風濕性關節炎、牛皮癬、濕疹、糖尿病等。

6. 提升抗壓力

奧米加三可減少身體因受壓力而產生有害生化學物質的影響，穩定情緒，保持平靜心態，減少憂鬱症及失眠症。

7. 調節體內荷爾蒙、改善更年期不適

亞麻籽含的木脂素（lignan，植物性雌激素），可平衡女性荷爾蒙，減低乳癌風險，亦可治由荷爾蒙失調引起的經前症群，更可改善更年期症狀，緩解潮熱、陰道乾澀引發的真菌感染。男性也可靠它促進前列腺的健康，改善禿髮狀況。

8. 對過敏體質有幫助

奧米加三有助減輕過敏反應，但由於整個身體要重新組織，要將過敏徹底消除需一段較長時間，更要全面性的營養輔助。

9. 減輕哮喘

亞麻籽含高鎂質，鎂質可以令氣管鬆弛，減低哮喘發作。

10. 促進腦筋靈活

成年人因動物脂肪等飽和脂肪會使腦膜變硬，

從而使大腦神經聯繫更困難。奧米加三可使腦膜變得柔軟，增加腦部傳遞介質（Neurotransmitter），加強腦部活動功能，令腦部運作更有效，增強專注力和記憶力，使學習和思考能力更佳。

11. 恢復體力、減輕肌肉酸痛

亞麻籽中含有一種天然的抗氧化劑，可增強耐力，幫助運動後更快恢復體能，並更快復原疲乏的肌肉。此外，它的抗炎功效還能幫助減輕肌肉酸痛。

12. 改善皮膚問題

改善皮膚脂肪含量，使肌膚更幼滑、滋潤、柔軟有彈性，同時令皮膚呼吸及排汗正常，有效減輕種種皮膚問題（如皮膚乾燥、濕疹、癰腫、脫皮、牛皮癬、皮膚斑塊、紅斑狼瘡等）



13. 改善腎功能和滯水症

奧米加三調整前列腺素，促進肝、胰及脾臟分泌，令身體代謝運作正常；幫助腎臟排除鈉和水份，減輕出現在腳踝腫脹、過重、經前綜合症、後期癌症和心臟血管症等引致的滯水症。

14. 保護骨骼

奧米加三亦有保護骨骼效用，研究發現在飲食中攝取愈多亞麻酸，對骨骼愈有利。

進食小貼士： 1. 原粒的亞麻籽較難被消化及吸收，應先磨碎才進食。

2. 加熱亞麻籽油會降低效果，最好不要高溫烹煮。

3. 由於亞麻籽屬高纖食物，故進食後應多飲水。

進食份量： 可由 1 茶匙開始，待腸胃適應後增至每日一湯匙，每日進食 50 克，屬安全進食份量。

保存方法： Omega-3 為多不飽和脂肪酸，容易發生氧化和水解，所以應認真加以保存。置放於密封罐或密封袋中，放置在陰涼乾燥處，或冰箱保存，避免光線照射，可用深色的器皿盛載；用後及時封蓋，以減少氧氣和水份進入而變質。



*** 多謝您的支援 Thank you for your support ! ***

歡迎您給我們意見

聯絡我們： 信仰探討中心 entre for the Re-search of Faith
天主教綠識傳人 Catholic Messengers of Green Consciousness
香港九龍牛池灣銀池徑 4 號 2 樓 4, Ngan Chi Path, 1/F, Ngauchiwan, Kowloon, H.K.

電話(Tel)： 852-2327-0724 傳真(Fax)： 852-2324-9048

網址 www.greenmessengers.org

Facebook： 1) Catholic Messengers of Green Consciousness(天主教綠識傳人)

2) 鄭生來