

分享

(參考 鄭生來@facebook)

## 2012-10-04 聖方濟·亞西西（紀念）常年期第廿六 [周四] 福音

10月4日是聖方濟·亞西西的瞻禮，他亦稱為貧窮之子，他完全轉向天主之時，也可放棄一切，連他身上的衣服都能交還他的父親。就是因為他能這樣空虛自己，放下一切，跟隨天主，使他的心靈能容納更多，使他的胸襟能容納整個宇宙，宇宙的一切變成他的兄弟姊妹，大地為母親；他更能以宇宙的一切讚頌天主。他與大地的親情，正是關心生態環境的人所需持有的心態和精神。教宗若望保祿二世就是這樣在1979年宣佈聖方濟為關心生態環境的人士的主保。

耶穌曾強調這樣的神貧精神，願意祂要排出去傳福音的七十二個門徒，不只依靠物質或身外物，希望他們能讓基督和祂的精神充滿他們的心，變成他們的力量和活力：「你們不要帶錢囊，不要帶口袋，也不要帶鞋」。耶穌要他們這樣出去宣傳福音：「要醫治城中的病人，並向他們說：天主的國已經臨近你們了。」我們要學習這種神貧的精神，讓我們可以有這樣寬寬慰的胸襟，亦更能使我打開自己的心靈讓天主的能力能經由我們而發揮出去，帶來救恩和希望。



那時候，耶穌選定了七十二人，派遣他們兩個兩個地在他前面，到他自己將要去的各城各地去。耶穌對他們說：「莊稼多而工人少，所以你們應當求莊稼的主人，派遣工人來，收割他的莊稼。你們去吧！看，我派遣你們猶如羔羊往狼群中。你們不要帶錢囊，不要帶口袋，也不要帶鞋；路上也不要向人請安。不論進了那一家，先說：願這一家平安！那裏如有和平之子，你們的和平就要停留在他身上；否則，仍歸於你們。你們要住在那一家，吃喝他們所供給的，因為工人自當有他的工資；你們不可從這一家遷移到另一家。不論進了那座城，人若接納你們，給你們擺上什麼，你們就吃什麼。要醫治城中的病人，並向他們說：天主的國已經臨近你們了。不論進了那座城，人如不接納你們，你們就出來，到街市上說：連你們城中粘在我們腳上的塵土，我們也要給你們拂下來；但是你們當知道：天主的國已經臨近了。我告訴你們：在那一日，索多瑪所受的懲罰，要比這座城容易忍受。」(路 10:1-12)

約伯說：「我的朋友，你們可憐可憐我吧！因為天主的手打傷了我。你們為何如同天主一樣逼迫我，吃了我的肉還不知足呢？惟願我的話都記錄下來，都刻在銅板上；用鐵鑿刻在鉛版上，永遠鑿在磐石上。我確實知道為我伸冤者還活著，我的辯護人要在地上站起來。我的皮膚雖由我身上脫落，但我仍要看見天主；要看見他站在我這一方，我要親眼看見他，他並非外人；我的五內因熱切的想望而耗盡。」(約 19:21-27)

## 活動花絮

### 1) 9月9日&16日 植樹節 - 香港 天主教永續樂田園 - 元朗 七星岡



.....建設「永續文化」之食物林.....

植樹分兩天進行，第一天 50 人參加，第二天 57 人參加。活動其中一個目的是招募義工，期望參加者透過是次活動對「永續文化」有所認識，並願意成為義工的一份子。



我們成立了植樹義工組，分別於 7/9，7/30，8/13 及 8/30 進行 4 次聚會，給予義工們培訓、分享、探討，收集不同適合食物林的蔬果種類，和選擇不同果樹種類；共同策劃設計食物林的初型，擴大招募更多義工，並於 9/1 到農場作初步設計，9/9 的活動主要是作種樹前的預備工作如除草、耙泥、清理農地等，9/16 正式植樹及作檢討分享會。



## \* 10月11日 - 世界愛眼日 (World Sight Day) 定在 10 月份第二個星期四

世界愛眼日是一年一度的宣傳性日子，目的是喚起全球重視盲症、視力損害以及視力受到損害者的康復問題。今年將重點放在眼健康以及平等獲得治療方面。

從全球來看，最常發生視力損害的是 50 歲及其以上的男性和女性：雖然這一年齡組罹患的大部分眼部疾病比如白內障可能會輕易得到治療，但是仍然需要保證世界一些地方的男性和女性可以平等地獲得眼保健服務。世界上所有與預防視力損害或者恢復視力有關的合作夥伴都將慶祝世界愛眼日。這也是預防盲症以及“視覺 2020：享有看見的權利”的主要宣傳活動。後者是由世衛組織和國際防盲機構創立、用以預防盲症的一項全球行動。



## \* 識飲惜食...吃得健康...Chia seed 鼠尾草籽

Chia 學名“芡歐鼠尾草”，其種子又稱奇異籽、奇雅籽、奇亞籽，原產自墨西哥等中南美洲地區。Chia 在阿茲特克語中是多油的意思，瑪雅語中代表能量，現代人稱之為“magic seed”、“super food”、“Dietary dream food”。奇異籽營養成份豐富，含有 Omega-3 脂肪酸、蛋白質、纖維素、維生素、抗氧化物和多種礦物質，對人體有多種好處。

### 營養價值

#### 1) 鼠尾草籽是

#### Omega-3 和 Omega-6

最天然的植物來源，其 Omega-3 脂肪酸含量是所有食物中最高：

- 含有 60% 的 Omega-3 脂肪酸(不飽和脂肪)，相比魚油含量更高且無重金屬污染；
- 含植物性 Omega-3 和

Omega-6 的成分是最佳比例，有助胎兒腦部和眼部發育健康，DHA 和 Omega-3 是胎兒必須的營養；

#### 2) 鈣、磷、鉀、鐵、硼、鎂、鋅、銅、錳、鈉 等礦物質：

- 鈣含量是牛奶的 5 倍，比小麥、大米、大麥、燕麥和玉米高 13-354 倍；
- 磷含量是牛奶的 11 倍，比小麥等高 2-12 倍；
- 鉀含量比牛奶高 4.6 倍，且更易吸收；比小麥等高 1.6-9 倍；是香蕉的 2 倍；
- 鐵含量在所有種籽中是最高的，是菠菜的 6 倍、扁豆的 1.8 倍、牛肝的 2.4 倍；
- 鎂含量是花椰菜的 14 倍；
- 鋅是南瓜籽的 2 倍，為胰島素及多種酵素的成分；
- 每 100 克的鼠尾草籽中，含有 1.4 毫克的硼。

#### 3) 豐富的抗氧化物：

- 鼠尾草籽的抗氧化能力(ORAC) 為 9800，是藍莓的三倍(藍莓的 ORAC 為 2906)。
- 除了普通的抗氧化元素(維生素 E, C 和卵磷脂)以外，更含有大量其他天然抗氧化劑：咖啡酸可預防動脈硬化；綠原酸可有效抑制癌變，並有減肥作用；其它抗氧劑如槲皮黃素、山柰黃酮

醇等也是防癌、抗老化的有效物質；

- 豐富的天然抗氧化劑保護了 Omega-3 脂肪酸，其他 Omega-3 來源(亞麻、魚油等)則必須添加人工抗氧化劑，否則會迅速變質分解，會產生異味及對人體造成傷害。

#### 4) 膳食纖維：

- 鼠尾草籽是可溶性纖維含量最高的人類主食，每 100g 鼠尾草籽含 35g 的膳食纖維，與成人每日應攝取的纖維量相等；

- 吸水性極佳，遇水變凝膠膨脹 12 倍；

- 鼠尾草籽是優質纖維食品，它的水結合力、陽離子交換力、吸水力均優於亞麻籽、香草、麥麩等，且營養含量也相對較高，可溶性纖維是全麥麩的 12

倍、燕麥的 4 倍。

#### 5) 鼠尾草籽包含了蛋白質中 18 種氨基酸：

- 其中有 8 種人體必需的氨基酸；氨基酸比例符合人體需要，屬於完整蛋白質；
- 蛋白質含量約為 19%-23%，遠多於如小麥(13.7%)、玉米(9.4%)、水稻(6.5%)、燕麥(16.9%) 和大麥(12.5%)等傳統穀物，是純牛奶的 5 倍。

#### 對人體的好處

- 預防心血管疾病、增強身體免疫力以及維持膳食營養的均衡；
- 有效調控高血壓，降低膽固醇，降低血糖含量，平緩血糖值；
- 提供長時間的精力，而且保持耐力，減少每日



的疲乏感；

- 幫助提高注意力，舒解壓力，改善情緒不穩、以及幫助抑鬱症、過度活躍症、疲勞、記憶力差等問題；
- 能夠提高體內雌激素的含量，並且防止骨質流失，調節平衡女性生理水平；
- 緩解關節、肌肉酸痛、舊傷等其他同類疼痛不適；
- 改善消化系統疾病，帶走腸道的食物殘渣，有效清理腸壁，促進腸道蠕動，防止便秘；
- 強效抗氧化作用，保護人體內最基本的脂肪酸(fatty acid)離籽不受破壞，減緩身體的衰老；
- 蛋白質能夠構造和修復人體組織，尤其令頭髮和指甲更為健康；
- 緩解皮膚乾癢、發炎、等問題，促進皮膚傷口的癒合；
- 增強飽腹感，長時間保持能量和耐久力，有助減少食量。



### 食用方法

**直接食用：**生食可以吸收最多的營養（食用後多喝水），可加到麥片、沙拉或攪拌進各種飲料

**製作飲料：**泡入水中 30 分鐘成凝膠狀，可加進其他飲料或食物中

**煮食配料：**烹飪、烘培等加熱過程不會影響其營養價值

**製作糕點：**完全不含膽固醇和糖，添加高達 40% 也不會改變原配方的味道

### 建議食量

每天最少攝取 15g 鼠尾草籽，最好在早餐時和食物一起食用（大約為兩茶匙，或一湯匙），15g 中已經含有澳洲和美國心臟協會建議的每天 2g 的 Omega-3 的攝取量。

### 保存方法

鼠尾草籽富含天然抗氧化物，能保持自身的穩定性，可在室溫下儲存數年不會變質；亦是薄荷類植物，自然抗蟲，是 100% 的綠色植物。用水泡好的鼠尾草籽可放入冰箱保存，一周內飲用。

奇亚籽和其他常用营养食品成分对照表

|     | Omega-3<br>(克/100克) | 营养纤维<br>(克/100克) | 抗氧指数<br>( $\mu$ mol/100克) | 蛋白<br>(克/100克) | 镁<br>(毫克/100克) | 钙<br>(毫克/100克) | 铁<br>(毫克/100克) | 钾<br>(毫克/100克) |
|-----|---------------------|------------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 奇亚籽 | 17.5                | 37.7             | 9800                      | 23.5           | 390            | 714            | 16.4           | 700            |
| 三文鱼 | 2.3                 | 0                | -                         | 22.1           | 30             | 15             | 0.34           | 384            |
| 全脂奶 | 0.075               | 0                | -                         | 3.22           | 10             | 113            | 0.03           | 109            |
| 蓝莓  | 0.058               | 2.4              | 2906                      | 0.74           | 6              | 6              | 0.28           | 77             |
| 香蕉  | 0.027               | 2.2              | 879                       | 20             | 43             | 5              | 0.26           | 256            |
| 芝麻  | 0.4                 | 11.8             | -                         | 17.7           | 351            | 975            | 14.5           | 468            |
| 亚麻籽 | 20.3                | 27.3             | -                         | 18.3           | 658            | 428            | 9.6            | 1366           |
| 葵花籽 | 0                   | 8.6              | -                         | 20.8           | 369            | 122            | 4.7            | 72             |
| 南瓜籽 | 0.2                 | 3.9              | -                         | 24.5           | 262            | 55             | 3.3            | 919            |
| 菠菜  | 0.138               | 2.2              | 1515                      | 2.86           | 79             | 99             | 2.71           | 365            |

### \* Tomatoes are 'stroke preventers' – 蕃茄預防中風

芬蘭一項研究指出日常多吃蕃茄可減輕中風的危險。蕃茄、紅椒及西瓜都含豐富的茄紅素。研究發現人的血液含茄紅素增多，中風機會就減少.....A diet rich in tomatoes may reduce the risk of having a stroke, according to researchers in Finland. They were investigating the impact of lycopene - a bright red chemical found in tomatoes, peppers and water-melons.....網頁: <http://www.bbc.co.uk/news/health-19869666>

**\* 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 Centre 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](http://www.greenmessengers.org)

Facebook：1) Catholic Messengers of Green Consciousness(天主教綠識傳人) 2) 鄭生來