

HEALTH • WELLNESS • LIFESTYLE

●生活晴報

# MegaLife

www.megalife.com.hk

Vol. 362 / 2020 Aug

驚喜價  
\$25



營養知識、好壞禁忌、一本有齊

## 七色蔬果の圖鑑



9 771995 1259001



# 健腸孖寶 為您加 70分！

你的免疫力七成來自腸道！

益生菌 + 益生元 健康腸道話咁易

**TUMMYPAL + SUPAGUT**

益 億 菌

益 菌 優 營 素

ASIAN5

專為亞洲人  
研發益生菌  
組合配方

獨家配方

5 大優質  
活性益菌  
和果寡糖

XOS20

20 倍效能  
高濃度 XOS  
益生元

安全可靠

無添加糖和  
有害添加劑  
耐酸耐熱

健腸孖寶的  
7大功用

- ✓ 有助控制體重
- ✓ 改善腸道健康
- ✓ 保護骨骼健康
- ✓ 支持免疫系統
- ✓ 維持健康心血管系統
- ✓ 改善情緒及記憶
- ✓ 或有助抑制細胞病變



國際品質

GMP 工廠生產  
國家食品藥品監督管理局保健食品標誌  
STC 優質“正”印章認證  
非基因改造認證



## 益生菌高效軍糧 - 低聚木糖

上期我哋預告今期會講下益生元，相信大家都記得，上次我哋輕輕講過，益生元其實係益生大軍嘅重要軍糧，所謂「三軍未動，糧草先行」！咁到底益生元係乜呢？益生元最早於 1995 年由馬賽爾·羅伯弗洛伊（Marcel Roberfroid）發現而且命名。益生元係一種人體不能吸收及分解的碳水化合物，就如之前提到，響日常食物之中，粟米、燕麥、小麥等你都可以搵到佢哋，但你知道，透過普通食物增加益生元，並唔符合效率，但其實日常食物提煉益生元嘅補充劑，都未必符合效率。市面上有好多唔同類型益生元補充劑，標榜從唔同地方提煉益生元，但提煉過程中，其實有一部份會流失，一部份會唔穩定，到最後雖然提煉到益生元，但對食物資源損耗都大，食物資源冇辦法得到最好運用。所以科學家好聰明哋，從一啲食物中不易被人體消化的部份，搵到一樣叫低聚木糖嘅野。而你又知唔知，健腸孖寶嘅益生元朋友，其實就係來自低聚木糖，而低聚木糖就係來自粟米芯。

點解係粟米芯呢？因為粟米芯係最接近人類主食嘅一種副產品，取用呢樣資源唔會搶奪到其他食物資源，例如唔會為左提煉而令本身係牛奶嘅資源搶來做左益生元，使用人類嘅副產品去提煉益生元係比起直接嘅食物提煉係更加符合目前環保嘅自然趨勢。同時間，粟米芯身上有非常高嘅纖維素，而呢種纖維素對製造低聚木糖非常關鍵，正因如此，粟米芯可以提煉到非常多嘅低聚木糖。低聚木糖特點在於佢穩定性好，可以避過唾液、胃液同腸液消化，直達腸道，除此之外，低聚木糖有「雙向調節功能」，即係幫助益生菌，同時間消滅腸道惡菌。低聚木糖嘅益生元，可以選擇性地增加雙歧桿菌、乳酸菌等益生菌，增殖效果比其他低聚物，例如低聚果糖強 20 倍，並且降低腸道 pH 值，然後刺激腸道蠕動同排便。對於都市人經常便秘消化唔暢通，要增加低聚木糖攝取，但食得多低聚木糖，有冇問題？孖寶表示唔需要擔心，食完低聚木糖，可能出現一些好轉反應，例如有胃氣之類，因為粟米芯身上有非常高嘅纖維素，所以只要飲多幾杯水，就無問題嫁啦。而且粟米芯亦無任何副作用，安全又健康，所以千祈求唔好以為一支粟米芯好簡單！



## 香草強悍殺病菌

潮濕氣候給予細菌、真菌、病毒等良好的環境繁殖，當中造成肺炎的病毒包含鼻病毒、冠狀病毒、人類呼吸道合胞病毒（rhinovirus-RSV）以及副黏液病毒。單是鼻病毒就有 144 種，更不停有新品種被發現，一年四季它都在傳播，50% 急性呼吸道疾病的罪魁禍首就是由鼻病毒感染引起的。

鼻病毒顧名思義是感染在鼻子內而命名，症狀包括體溫略微增高、頭痛、咳嗽、咽部不適、鼻塞、全身無力等。

鼻病毒存活溫度在 33 °C 至 35 °C，潛伏期為 2 ~ 5 天，在健康人身上鼻病毒一樣存在，只是可能菌量不多，故不會出現任何臨床症狀，都市有一半人是亞健康體質，事實上很容易被鼻病毒感染而出現上述症狀。

鼻病毒對老弱者影響較嚴重，可發展為下呼吸道感染肺炎、阻塞性肺疾病（COPD）、哮喘及中耳炎等。

雖然鼻病毒不是新冠病毒，但引至病毒性肺炎佔三分之一病例，從這點在個人防護上是不能鬆懈，鼻病毒可以通過直接接觸、間隔接觸和飛沫引起傳播。

感染鼻病毒顯示有兩個關鍵，第一個是體內已存有病毒數量太多，第二個是抵抗力弱，意味身體處於營養不均衡，進食和渴下大量重口味精製高糖食品，加上長期熬夜引發皮質醇分泌活躍導致壓力高漲；原來脂肪和糖促進皮質醇分泌，單是一粒糖能抑制白血球運作 2 小時，病毒就乘虛而進入你身體了，還有皮質醇是抑制免疫系統的，故此吃錯食物絕對成為身受染病毒主因，當然疑似感染新冠病毒，切記盡早求醫，採用核酸檢測析別，但缺點是報告來得太慢和太昂貴了，事實上歐洲已採用新登場的免疫球蛋白快速測試盒，準確度高和十分經濟，15 分鐘已顯示結果，期望香港能夠快快使用在篩選程序，市民便可免受疑似感染嚇壞了。



Dr. Lily Lai

自然療法醫學博士。過去 20 年專項研發脂肪酸與芳香化合物的療效，以科研測試制定功能性驗方，針對肝炎及肝功能的逆轉。

創立「動樂健」抗氧化花香飲用水，提升腦神經遞質多巴胺分泌，促進好心情和防止腦神經萎縮的作用。