

健康雜飲果露

(本文曾刊載於二零零八年十月二十日大公報 A23 版)

健康的飲食應該包括每日進食五份水果或蔬菜，但要日日堅持卻相當不易。我們可以用另外一種方法——美味的雜飲果露來保障自己的健康。

我們可以用天然水果、果汁、豆奶、乳酪再加上草藥，以及一些可以增加維他命、礦物鹽及纖維的營養成份來製做雜飲果露。相信很多人都知道，香蕉及士多啤梨是製做雜飲果露的合適材料，除了這兩種水果，其實我們還能加很多其他東西。雜飲果露富含多種維生素及礦物質，加上天然新鮮水果的健康組合，可提供豐富的營養與超低的熱量，幫助我們處理疲累至到牛皮癬等疾病。

怎樣製做雜飲果露呢？準備一個攪拌機，將我們所需要的成份一起慢慢攪拌半分鐘，然後再快速攪拌三秒鐘或直到食物全部都變得又滑又爽口。我們還可以在攪拌前先將新鮮水果稍微冰凍一下，口感會更加好。

以下是一些可幫助治療常見疾病的雜飲果露食譜：

焦慮

含有鈣和鎂的食物，包括杏仁和豆奶，有助於紓緩神經緊張。

杏仁香蕉果露

- 1 杯純豆奶
- 三湯匙杏仁，切碎
- 二隻熟的香蕉，去皮並切碎
- 一撮荳蔻粉

足夠一份或兩份飲用

眼疾

根據最近進行的科學研究，如果飲食包括含有豐富抗氧化劑的草藥，水果和蔬菜，有助於降低患白內障，青光眼和因年長產生黃斑變性的風險。

藍莓果露

- 2 / 3 杯蔓越莓覆盆子混合果汁
- 1 杯藍莓
- 1 / 2 杯紅葡萄
- 1 / 4 杯滑豆腐或純酸奶

足夠兩份飲用

疲勞

新鮮水果可提供身體將營養和食物轉換成能源的過程中所需要的消化酶。

醒神果露

- 1 / 3 杯橙汁
- 1 杯櫻桃，去核
- 12 個草莓，切成兩半
- 1 個橙，去皮及果核並切碎

足夠兩份飲用

心胸灼熱

可能由胃酸或胃粘膜發炎造成燒灼感，有紓緩作用的中草藥可幫助減輕不適，如滑榆樹皮。

警告：心臟病的症狀與心胸灼熱感覺很相似，若你有類似症狀，請務必先向醫生諮詢。

滑榆香蕉果露

1/4 杯德國洋甘菊茶（將一大湯匙的甘菊花倒入 1/4 杯滾水中浸泡約十分鐘，無需隔渣）

1/4 杯薑茶（一湯匙切碎去皮的新鮮薑倒入 1/4 杯滾水中浸泡十分鐘，無需隔渣）

1/4 杯純酸奶

1 隻熟的香蕉，去皮，切碎

1 小茶匙滑榆樹皮粉（可在健康食品商店購買）

1/4 茶匙的豆蔻粉

足夠一份飲用

骨質疏鬆症

含有豐富的葉酸和其他維生素 B 的食品，如香蕉，鳳梨和杏，有助減低風險，預防與骨質疏鬆症有關的骨折。

維生素 B 果露

1/2 杯菠蘿汁

1/4 杯純豆奶

1 杯菠蘿去皮，切碎

1/4 杯杏去皮，去核並切碎

1 成熟的香蕉，去皮，切碎

1 大湯匙小麥胚芽

2 小茶匙勻地面亞麻籽

1 小茶匙魚肝油

足夠四份飲用

牛皮癬

牛皮癬導致皮膚產生鱗片及紅色斑塊。原因還是未知的，但壓力似乎會加劇這種情況。有潔淨功能的中藥，如牛蒡根等，有助紓緩牛皮癬的症狀。

治療牛皮癬果露

1/2 杯杏花蜜或胡蘿蔔汁

1/4 杯藍莓

1/4 杯甜瓜，去皮，去核並切碎

2 個杏子（apricot），去皮，去核並切碎

1 小茶匙月見草油

1/2 小湯匙壓碎的茴香種子

20 滴牛蒡根酊（burdock root tincture）（可在健康食品商店購買）

足夠一份飲用

袁大明

大康自然健康中心主診醫生

美國新大學學士、加拿大脊骨神經科，自然療法學院畢業

美國、印度同類療法文憑，中醫證書

脊骨神經科，自然療法，同類療法，表列中醫生