超健康食物自己在家做

Let Food be Thy Medicine!

(讓食物成為你的藥)

Dr. John Chen （陳譜光）
American Naturopathic Medical Association

鄭重聲明：

本人所屬的「美國自然療法醫生協會」（American Naturopathic Medical Association ），並無在香港註冊，因此，我並非在香港註冊的醫生，以下所有的內容，並不代表任何醫學意見，只可作為自然健康保健和養生的參考用途。任何人仕如有任何有關醫學的問題，請向可靠的註冊醫生查詢。

To Doctor is To Teach!

醫者，教也！

大部份的病都是皆因營養不良、飲食失調

功能食物 vs 精製食物

每天不是吃有益的就是吃有損健康的…

功能食物：

- 全天然能量
- 良性脂肪
- 充滿維生素和礦物質
- 具備治癒功能
- 促進身體健康

精製食物：

- 反式脂肪
- 製作過程污染
- 精製碳水化合物
- 工業化
- 重金屬
- 缺乏完整維生素及礦物質

反式脂肪 (Trans Fat) 害處多

美國食品藥物管理局（ FDA ）表示，攝取反式脂肪會導致血液中的壞膽固醇（低密度脂蛋白 LDL ）增多，而壞膽固醇正是造成冠心症的最大風險因子，且根據美國疾管中心的數據資料顯示，冠心症是美國人最大死因。

反式脂肪增心血管疾病

反式脂肪是來自於在加工食品中，加入部分氫化油（PHO），透過催化改變液態植物油分子結構，脂肪酸結構亦由順式變為反式，因而名叫「反式脂肪」。不僅更耐高溫、不易變質，可延長食物保存期限，甚至還能增添食品口感，也因此被大量運用於包裝食品、炸物中，紐約市早在 2008 年就全面禁用反式脂肪，直至今年才即將擴展到全美國。

*反式脂肪無所不在：少吃加工品

雖然越來越多工廠或是餐飲業聲明不再使用反式脂肪，但是還是無法完全杜絕攝取到人工反式脂肪的機會，因此最好的方法就是少碰油炸點心、精緻甜點，或是包裝食品，多吃天然、手工的食物。

主食之一：
人人皆喜愛吃的…麵包！

商製麵包 vs 自己在家做

商製麵包：重金屬、加工漂白的麵粉、欠缺營養、反式脂肪、急速發酵…缺乏營養、愈吃愈有問題！

自己在家做：酸種、有機麵粉、優質材料、良性脂肪、長時間發酵…超有生命的食糧、超有營養、超有益、超級食物 (Superfood) ！

例子：山東饅頭、酸種麵包…長時間發酵、愈食愈健康！

酸種麵包（ Sourdough Bread ）

活乳酸菌 ===> 好菌、生命力的來源…

『益生菌的定義為「若餵食予宿主（動物、人類），則可改善宿主腸內微生物相的平衡，並對宿主有正面的效益的活性微生物」。簡單來說，會對人體健康有正面助益的細菌，就稱為益生菌。』

以上內容，全部轉載自下列網站：
http://www.howhealth.org.tw/

主食之二：
人人皆喜愛吃的…米飯！

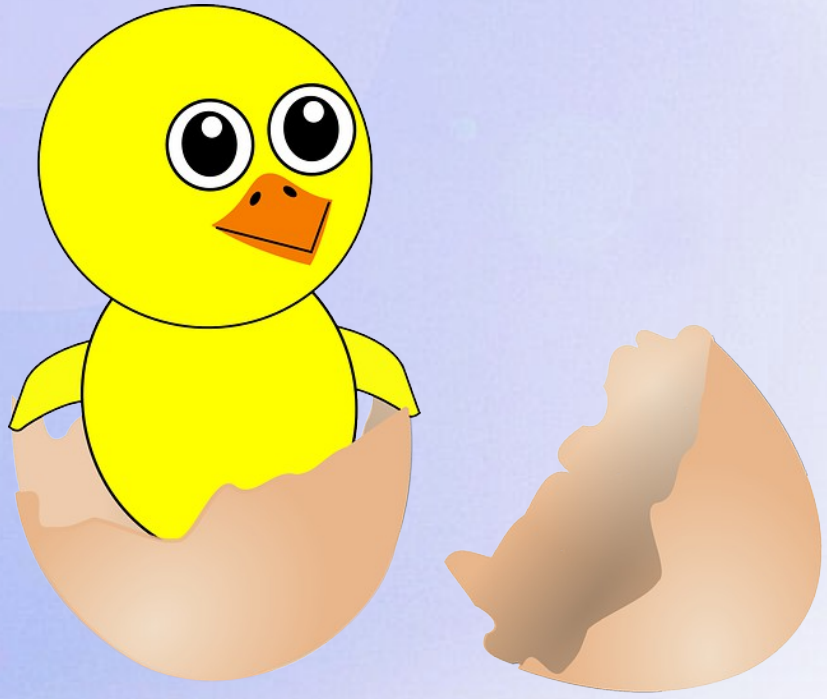
＊飯焦／鍋巴 ==> 「窮人的人參」==> 「胃氣」

【別名】鍋粑（王玷桂《不藥良方》），
黃金粉（《綱目拾遺》），
飯焦、焦鍋粑。
【來源】為燒乾飯時所起的焦鍋巴。
【性味】《綱目拾遺》：味苦甘，性平。
【功能主治】補氣，運脾，消食，止泄瀉。

泡菜、酸椰菜

天然補鈣方

自製鈣粉：雞蛋殼



救命配方：生牛油 + 生蜜糖

超正配方 #1 ：生薑 + 生蜜糖

超正配方 #2 ：有機檸檬 + 梳打粉

2 茶匙有機檸檬汁（鮮榨最佳）
半茶匙小蘇打（不含重金屬）
8 安司水

超勁抗菌方（Super Tonic）！

麵包汁	200 ml
獨子蒜	半粒
洋蔥	1/6 個
甜菜糖漿	2 湯匙

「麵包汁」含有的七種乳酸菌：

Lactobacillus paracasei 副乾酪乳桿菌
Lactobacillus reuteri 羅伊氏乳桿菌
Lactobacillus plantarum 植物乳桿菌
Lactobacillus animalis
Lactobacillus brevis
Lactobacillus buchneri
Lactobacillus diolivorans

「麵包汁」有甚麼好處？

主要成份：
水、有機種植的小麥，黑麥和酵母制成的全麥麵包、鹽。

應用：
每毫升的「麵包汁」（ **Brottrunk** ）包含 **5** 萬個良性的乳酸菌「菌落形成單位」（ **CFU** ， **Colony Forming Units** ）
和酵素，對加強益生菌的數量和調整腸道菌群的正常化非常有效。對粉刺，濕疹和牛皮癬的療效顯著。能夠有效地促進排便及排毒功能，故此，可以迅速地提昇身體的健康狀態，在治療抑鬱症方面亦有顯著療效。

推薦用量：
每個主餐前飲用 **1/4 – 1/2** 杯。

眾人至愛：甜菜糖漿

成份	主要功用
甜菜鹼	降低體內同半胱胺酸的水平，降低心臟疾病的發生
磷	助調節人體的酸鹼平衡，對於骨骼的生長和製造細胞亦十分重要
鐵	增加細胞氧含量，改善貧血
鎂	保護血管和心臟，預防高血壓

保持聯絡

如閣下對麵包汁有任何疑問，歡迎你透過麵包汁公司與我聯絡：

1. 致電麵包汁公司（ **2552-7222** ）
2. **http://www.bread-power.com/**

3. 或可到我下列的網站查詢：

http://醫食會.com/
http://接地氣.com/
http://chenpuguang.com/