



環保身體 的意義

GREEN

隨著時代進步，都市人的生活日漸緊張、壓力漸重，加上環境威脅，不良生活及飲食習慣等，令我們的身心健康大受影響。「環保身體」的概念正好能減低這些文明帶來的種種威脅，從個人體內開始環保工作，增強身體各個系統運作，提升身體機能。

撰文：胡美婷（香港保健食品協會營養師）

甚

麼是健康？

健康的人總是感到活力、有生機、身體靈活而沒有痛楚。相反，若你時常感到沒有能量、失去活力、疼痛、四肢不靈活及僵硬等，這些警號證明你的身體機能已經在不知不覺間衰退，誘發各種退化性疾病如糖尿病、心臟病、腸胃病、皮膚病等的機會大大增加。

身體面對的挑戰

人類身體結構既複雜又精密，各個器官環環相扣，互相幫助又互相影響。生活習慣、情緒、飲食及環境等因素都會對身體健康有直接或間接的影響。

空氣污染

來自汽車、船隻及發電廠等排出的廢氣令空氣嚴重污染，早前審計署的最新報告指出，空氣污染指數超標日子有惡化趨勢，由2007年的74日增至2011年的175日。

食物、食水的污染

香港一直沿用東江食水，一直以來，東江水受到工業廢料、大腸桿菌及重金屬污染的新聞屢見不鮮，情況令人憂心。我們每天食用的蔬果，不少都含有殘留的殺蟲劑、化學肥料、除鏽劑，甚至經基因改造，嚴重影響我們的健康。不法商人為牲畜注射激素和抗生素，加速牠們生長。食用這些牲畜，我們的身體也受到威脅。

不良的飲食習慣

經常外出就餐、進食快餐、加工食品及沒營養的食物對身體百害而無利，這些食物都是高脂、高鈉，或含添加劑和毒素。長期進食這類食物有機會增加患上肥胖、高血壓、糖尿病、腸胃問題等風險。

不良的生活方式

缺乏運動及睡眠不足都是都市人的通病。缺乏運動的情況十分普遍，本港超過一半的人口並非經常運動，運動不足是多種疾病的主要風險。晚間是身體進行排毒的時間，睡眠不足令器官的休息不足，身體的排毒不夠，影響器官功能正常運作。

壓力

美國壓力研究所指出，高達90%的健康問題都與壓力有關，壓力、憤怒、妒忌、恐懼及怨恨等負面情緒都會大大影響精神健康，需知情緒的控制對於身心健康非常重要。

遺傳基因的弱點

有些人的遺傳基因先天性出現問題，因而傾向患上各種病痛，未能有效地吸收營養。「環保身體」能減少基因突變的機會，從而減少健康出現問題。

甚麼是環保身體 GREEN YOUR BODY?

「GREEN」的5個字母分別代表5個不同概念：

- ◆ Gain —— 爭取良好的健康
- ◆ Rejuvenate —— 回復你的魄力
- ◆ Excrete —— 釋放身體的化學物質
- ◆ Energize —— 活化你的細胞
- ◆ Naturally —— 崇尚自然

如何實踐環保身體的概念?

飲食方面：

1. 多選擇進食

- ◆ 多選擇新鮮、有機培植之食物。
- ◆ 日常飲食多菜少肉，建議選擇新鮮去皮雞肉或魚肉，深綠色蔬菜及十字花科蔬菜，如西蘭花和椰菜花、瓜類、豆類、菇類。
- ◆ 選擇健康的煮食方法（蒸、滾）
- ◆ 選用健康的調味料（如有機培植、低鈉、不含添加劑或色素的醬料，以果糖取代白糖）。
- ◆ 選用穩定及經低溫處理的植物油（如橄欖油）

2. 減少選擇進食 ——

- ◆ 紅肉（豬、牛、羊）
- ◆ 刺激性的食物（過甜、過酸、過辣、過鹹）
- ◆ 即食食品（公仔麵、罐頭食品）
- ◆ 加工精製食品如：汽水、薯片、叉燒、燒肉、臘味、香腸、肉類罐頭（含人造色素、味精、防腐劑或亞硝酸鈉）。
- ◆ 高糖分的食物及飲料：如糖果、巧克力、雪糕、蛋糕、汽水、奶昔；任何加入白砂糖、煉奶、蔗糖之紙包或罐裝飲料。
- ◆ 高鹽分的食物：如鹹魚、鹹蛋、蝦醬、梅菜、叉燒、燒肉、肉類罐頭、餐桌鹽（應以「天然海鹽」或「有機豉油」代替，仍應少吃）。
- ◆ 高脂肪的食物：如煎、炸、炒的食物；動物皮、肥肉、扣肉。
- ◆ 高膽固醇的食物：如動物內臟、蛋黃、魷魚、墨魚及八爪魚等應少吃。

使用優質及具功能性的補充品

市面上的營養補充品形形色色，消費者可透過成分的比較，選擇一些濃度及功能達到一定水平及較優質的產品作保健之用，對抗無可避免的污染或營養不良等情況。

生活習慣方面

- ◆ 每日最少喝8-10杯已過濾乾淨的清潔食水
- ◆ 每天做30分鐘帶氧運動（令身體出汗及心跳加速的運動）
- ◆ 早晚按摩肝、腎及腸位置。
- ◆ 早起早睡，保持充分休息和睡眠，每晚盡量於11時前睡覺。

情緒方面

- ◆ 保持心境開朗、樂觀及積極。
- ◆ 有包容心、寬恕心。◆