奇異果減肥法

白蓮達最近發現了一個簡易有效的減肥法，她每天早起先吃兩個奇異果（獼猴桃），身體居然一天瘦一磅。我覺得很不可思議，上網查了一下，才知道奇異果不但早被當成減肥神品熱炒，還是一個大奇跡：「奇異果是營養密度最高的水果，每天吃兩顆奇異果，可補充身體中的鈣質。奇異果中的微酸，能促進腸胃蠕動，減少腸胃脹氣。奇異果改善睡眠品質。奇異果有豐富的維生素 C，一顆奇異果含的維生素 C 就有 87 毫克。果肉中黑色顆粒部分，有豐富的維生素 E，可以防止發生眼睛黃斑部病變。奇異果還有豐富的葉酸、膳食纖維、低鈉高鉀等。奇異果中所含的精氨酸能幫助傷口癒合，更能治療陽痿。奇異果中含有多種氨基酸，可作為腦部神經傳導物質、可促進生長激素分泌。」

只是一項「可作為腦部神經傳導物質」已經了不得！我們有時候太累，明明意識清楚，但無法用語言清楚表達，這便屬於腦部神經無法傳導。腦退化的患者，便是嚴重腦部神經傳導失常，即使改善了行動，但腦部神經傳導功能也很難恢復，奇異果竟然有這個功能！

我外母來看我們的時候，堅持每天讓我們吃一堆獼猴桃，她說這東西很好，我不知道竟然有那麼好。她在我們家的那半個月，我明顯瘦了，當時沒有想到是獼猴桃在發功，還以為外母的威嚴把我肚腩上的脂肪給震了下來。吃獼猴桃要飯前吃，通常一天 2 到 3 個便夠了。

奇異果是治病高手

奇異果的鈣含量是葡萄柚（西柚）的 2.6 倍、蘋果的 17 倍、香蕉的 4 倍，如果要補鈣，奇異果比任何鈣片和所謂加鈣奶產品都有效。奇異果的維生素 C 含量是橙的 2 倍，有許多人選擇補充維他命 C 片，與其食用合成的藥品，不如多吃天然的奇異果。人工合成的維他命是老番發明的，但是經過百年來的應用，老番又說，天然維他命和人工維他命根本不是同一個東西。奇異果可以減肥，因為能協助身體燃燒糖分與脂肪，而且可以排除水分。奇異果也有人工合成的藥丸，肥艾迪和白蓮達也服用過一段時間，但一點用也沒有，不像直接吃奇異果，一天可以減一磅。加上奇異果又有很多纖維，可以增加飽足感，它的低鈉高鉀的完美比例，可補充熬夜加班所失去的體力，晚上不吃宵夜，便大大減少腸癌的危險。奇異果可抑制抑鬱症，補充腦力
所消耗的營養。它所含的豐富果膠及維生素 E，能促使血液迴圈順暢，增進性能力，可降低膽固醇，對心臟健康很有幫助。吃奇異果可改善睡眠品質。

中醫說，奇異果「調中下氣、（這就是說，奇異果對脾虛、腸不健康的人是恩物！）主骨節風、（治風濕，難怪奇異果可以改善怕冷體質與水腫）癱瘓、長年白髮」。連風癱、白髮都可以治！奇異果還能阻斷致癌物質——亞硝胺合成的活性成分，阻斷率達 98%，有抑制癌細胞的作用。還有，果膠果酸等可以給皮膚補充養分，預防黑斑，使皮膚更加美白細膩。明天講奇異果的吃法。

奇異果的吃法

奇異果百分之八十的營養在果皮部分，可是奇異果的皮很多毛，怎麼吃？找一塊新的廚房洗碗用的百潔布，表面很粗那種，就可以把皮上的毛擦刮掉。用兩隻刮毛以後的奇異果，加小半杯水，連皮放在攪拌機中攪爛，馬上小口喝下，放久了不喝會氧化。在早餐以前吃最好，從冰箱直接取出的太寒，要先在溫水泡一下。

有位讀者叫自己「長期減肥中女」，來信說：「我幾年前食用奇異果後，不斷咳嗽，足足有多個月，中西藥都試過，所以本人提起奇異果就怕怕。請問奇異果是否屬於寒性呢？」奇異果是寒性，吃後拉肚子不要吃。奇異果與蜂蜜、或者牛奶一起食用會引起腹瀉、腹脹、腹痛。有人還會對奇異果過敏，但是沒有因食用奇異果導致的死亡病例報告。「長期減肥中女」的症狀應該是過敏。好消息是，老番的「過敏及臨床免疫學期刊」對奇異果有研究報告，發現部分奇異果品種比較不易引發過敏反應。維也納醫學大學報告，他們研究 37 名對奇異果過敏的成人，發現特定品種奇異果（包括金黃色奇異果）比常見的深綠色海華德（Hayward）奇異果不易引發過敏。綠色奇異果的致敏性蛋白質含量，是金黃色奇異果的 50 倍。所以「長期減肥中
女」，你可以試試金黃色奇異果，如果沒有不良反應，便可以用它減肥了。金黃色奇異果通街有賣！

戀戀奇異果

讀者湖水小姐說，「自看過有關吃奇異果可以減肥的文章後，本人依　着試了兩天，果然減了兩磅。」她平時沒有便秘，吃奇異果後會上廁所，但不是拉肚子，上後整個人都很舒暢。但是她「吃後也會咳，而且有點暈眩，想來應該是奇異果的寒性所致。」我想她可能有一點奇異果過敏，所以一定要吃金黃色的奇異果。根據資料，金黃色奇異果比較綠色的從多方面比都優勝。她又問：「請問有沒有辦法中和奇異果的寒性？如果我將兩顆奇異果連皮搗爛，混和加了兩片薑片的開水，是否能夠中和奇異果的寒性？」這位小姐很聰明，我自己也是這麼吃的。我也怕寒，先用兩片薑煲水，用濃薑水倒進攪拌機中和奇異果打汁。水要少，否則喝得一肚子水。用湖水小姐的方法一樣可以，或者直接把薑和奇異果一起攪爛也可以，

薑的份量自
己定。湖水小姐有個非常任務，她說：「今年內我必須減去數十磅，不然將是個很大的遺憾。」我八卦，問她是什麼遺憾，她回信說：「這個是女人的秘密。
女人的遺憾十之有九與男人有關，哈哈。我喜歡一個很遙遠的人，
但對方不會喜歡我，我今年年尾想去看他，這也應該是最後一次了，也好完結這份迷戀。我很胖，（我不是過了 120 磅就要嚷着減肥的那種人），也胖了很多年，我只希望漂漂亮亮的去看這個我一生中曾經最喜歡過的人。是有點 傻，但這是我現在唯一要圓的願望。」（明天續)

戀戀奇異果（下）

湖水小姐的故事很美麗，也有點傷感。不過，這個傷感是建立在對未來的恐懼上的，如果對自己多一點信心，是否會有不一樣的將來？現在這個故事有兩個傷感點，一個是湖水小姐可能是單戀，那麼不管她是否減肥成功，對方也不會愛她，這是有點傷感，但回頭看一看，如果在過去的生命中沒有那個人也過得不錯，那麼在將來的日子裏，沒有對方只會過得更瀟灑，因為結果已經很清楚了，再沒有幻想，每一天過得實實在在，代替幻想的，是一個個具體的生活計劃，通過自己的努力，為自己畫一條新的彩虹，誰敢說彩虹上面沒有奇蹟？另外一個傷感點，是湖水小姐擔心自己如果減肥不成功，有可能會影響這段感情。如果這份感情真的可以通過減肥來推進，請一定要行動起來，如果因為缺乏信心而不行動，那麼就是性格的悲劇
，那是真正的，深層的悲劇，是一個在將來過不了自己的悲劇。

奇異果減肥的最好方法，是早上空腹吃兩個，午飯後 2、3 小時吃兩個，吃奇異果一個半小時以後才吃晚飯，奇異果有融化脂肪的特點，但要給它時間工作。晚飯不要吃脂肪。而且，一定要早睡，要夠 6 到 8 小時。

湖水小姐又說，「在吃奇異果的同時，她也會做適量運動，及減吃零食肉類等等。」她說得對，只是吃奇異果是不夠的，索性利用這個機會完全改變自己的飲食和起居習慣，使自己一天比一天健康，有健康便自然會美麗，健康美麗，做香港小姐都有份！

奇異果的迷思

讀者說，看見奇異果 80%的營養在果皮，最好連皮吃下，但實在很害怕農藥。我在網上搜了一下，是這樣的，蔬菜水果去農藥：「最好的辦法就是用鹽水浸泡，在清水裏放適量的鹽浸泡大約 20 分鐘，然後再流水沖洗乾淨。或者把買回來的蔬菜水果放個三四天再吃，部分農藥也會自然地揮發。黃瓜等蔬菜都比較適合用

鹽水浸泡去農藥殘留。不過對於葉類蔬菜來說，用鹽水浸泡反倒得不償失。鹽水會破壞菜葉的細胞膜，不但丟失營養，還更容易讓農藥滲入。
葉類蔬菜最好用小蘇打。」

又問，奇異果應該吃生的還是熟的？當然是熟的，為甚麼要吃生的？

大概要食多久才看見減磅成績？這個因人而異。如果是很胖，應該很快見效，但是開始時的瘦是把身體中多餘的水排掉，再往下，便要配合運動，調整飲食習慣，和作息的時間。我今天收到兩個電郵，一個說「一周了，我每天吃 2 個，可沒瘦也沒怎麼去廁所，是不是我用的方法和數量不對呢？」一個說「至於減肥磅數，雖沒有一天一磅，也做到了四天減三磅，奇蹟！」沒有任何資料，也就沒有辦法判斷為甚麼會有完全不同的效果。要一輪嘴問：你是超重的體型嗎？還是一般？你吃宵夜嗎？吃早餐嗎？平時便秘嗎？奇異果有連皮吃嗎？睡得晚嗎？有運動嗎？家人都偏胖嗎？飲食以肉類蛋白質還是以穀物為主？有照我推薦的方法吃嗎？