

二零一八年十一月號

## 「烏卒卒」的食物

### ➤ 甚麼是活性碳?

活性碳(Activated carbon)是黑色粉末狀或顆粒狀的碳物質。活性炭在結構上由於微晶碳是不規則排列，在交叉連接之間有細孔，在活化時會產生碳組織缺陷，因此它是一種多孔碳，堆積密度低，比表面積大，也是做一個過濾器的主要物料。



「活性碳」這個詞在近年大行其道，甚至可以加入到食物當中，據說活性碳可以吸走人體內的有害物質，幫助人體排毒，令活性碳食品成為新風潮。不過最近紐約卻禁止餐廳售賣活性炭食品，因為這可能對人體構成健康風險。

活性碳與一般的碳製法相近，不過就加入氣體活化法，在 1000 度高溫下利用水蒸氣、二氧化碳將碳進行活化。在活化時會使碳產生組織缺陷，在交叉連接之間有無數的細孔，使它可以吸入不同的物質。

### ➤ 活性碳的用途

活性碳的用途非常廣泛，有醫療用的，工業用的，亦有日常用於空氣淨化、水淨化、還有食物當中。因此活性炭食品就被認為有助於吸收人體內的有害物質，然後隨排泄物排出體外。藥用活性炭則被用於中毒和肚瀉的情況。



## ➤ 活性碳的爭議

不過一直有意見認為，活性炭被吸進體內後，不單把有害物質吸掉，更會把營養及藥物都吸掉排走。原因是活性炭本身被沒有識別能力，他不會知道哪些是「有害物質」，它只會把所有可吸收掉都吸走，包括食物營養以及藥物的藥性。

最常見的說法是，活性炭會阻塞口服避孕藥效用，不過事實上，活性炭可能是會影響所有口服藥物的藥效，因為藥物是通過消化系統來讓人體吸收。因此對於一些直接把藥物放進血管當中的方法，例如注射等，就不會受活性炭影響，因為沒有經過消化系統與活性炭相遇。



與此同時，一般加進食物當中的活

性碳成份並不多，對於健康其實並沒有什麼太大的。雖然多少的量的活性炭才會吸走營養，目前尚未有臨床實驗證明，倫敦的營養治療師 **Laura Southern** 就指，活性炭並無實際害處，不過過份吸收可能會減慢腸道活動並引起便秘。而假如想減低活性炭對營養吸收的影響，可讓活性炭食品與一般食物或藥物分開至少兩小時進食，就可避免營養或藥效被活性炭吸走。如對活性炭有任何使用上的問題，應該先諮詢家庭醫生的意見才服用。

## ➤ 八種健康黑色食物

### 1. 黑芝麻

享有「益壽佳品」的美稱。含有豐富的不飽和脂肪酸、卵磷脂、蛋白質和多種微量元素以及礦物質，維生素 E 的含量遠高於其他植物。黑芝麻有補鈣，推遲細胞衰老，美容養顏，活化腦細胞、消除血管膽固醇，烏髮明目，的作用，長期吃黑芝麻還能延緩衰老。

### 2. 黑米

被人們譽為「美中珍品」。營養價值高於普通白米，含有豐富的蛋白質、脂肪、氨基酸、鐵、鋅、銅、錳、鈣、鎂等多種微量元素。

### 3. 黑木耳

是食品中的滋補山珍。其味甘氣平，有滋養、益胃、活血、潤燥等功效。適用於治療和防治痔瘡出血、便血、痢疾、貧血、高血壓、便秘、肺虛、咳嗽等病症。還有烏髮明目和健齒作用。

#### 4.黑豆

有「豆中之王」的美稱。黑豆入藥保健之效大高於黃豆，突出的優點是蛋白質含量和微量元素更為豐富。



#### 5.黑棗

為「養脾之果」，含有大量的礦物質、維生素、微量元素。有補中益氣、滋潤養血、補精液、養脾氣、補胃之功效。能治療鼻塞、痢疾、泄瀉等病。

#### 6.烏雞

被譽為「禽中藥王」。含有豐富的黑色素和抗癌元素「硒」，其毛、肉、骨均可入藥，對肺病、胃潰瘍、神經衰弱、小兒軟骨病、婦科病，均有特殊療效。特別適用於婦女產後、病後的身體恢復。

#### 7.海帶

有「海中聖藥」的美譽。營養豐富，其蛋白質、糖、鈣、鐵的含量和產生的熱能都比較高，特別是含有豐富的碘，對防治甲狀腺腫大(粗脖子病)非常有效。另外海帶還有降壓、利尿、消腫、消炎等功效。



#### 8.墨魚

俗稱烏賊魚。其味道十分鮮甜，營養豐富，是一種高蛋白低脂肪的佳食良藥。歷代醫學家都認為，墨魚性味甘咸平，入肝腎二經，有滋肝腎、補血脈諸功，對女性有養血、通經、安胎、利產、止血、催乳之效，是一種十分理想的黑色保健食品。

## Comic Corner



C-CASSANDRA



## Relaxing Time ☺

5	3			7			
6			1	9	5		
	9	8					6
8				6			3
4			8		3		1
7				2			6
	6					2	8
			4	1	9		5
				8			7
						7	9

6	7	1	9	8	2	5	4	3
9	7	1	6	8	2	5	4	3
5	3	6	9	4	1	7	8	2
4	8	2	7	3	5	1	6	9
6	5	4	8	2	9	3	1	7
1	9	3	7	5	8	6	2	4
8	5	9	7	6	1	4	2	3
1	9	8	3	4	2	5	6	7
6	7	2	1	9	5	3	4	8
5	3	4	6	7	8	9	1	2

Science Society 2018-2019

Chairperson: Cheung Tin Long 4D

Vice-chairperson: Sin Kwan Lok 4C, So Yee Lam 4C

Members: Leung Ching Man 4E, Wong Kin Lun 4D, Tam Sin Man 3E, Chu Man Ching 3C,  
Luk Yin Shing 2D, Lo Tsz Yan 2C, Yuen Tin Lap 2B, Chan Yan 2B, Ko Hasel 2A