



豆類營養豐富 有助防癌抗癌

■豆類的營養十分豐富，不少更有防癌抗癌的作用。

在「英文蔬果書」中提到有防癌作用的豆類超過十種，包括黑豆(black beans)，黑豆(眉豆，black-eyed peas)、鷹嘴豆(雞豆 / 雞心豆，chickpeas)、蠶豆(fava beans / broad beans)、腰豆(kidney beans)、小扁豆(lentils)、利馬豆(皇帝豆 / 菜豆，lima beans)、綠豆(mung beans)、海軍豆 / 白腰豆 / 白芸豆(navy beans / white northern beans / great northern beans)、斑豆(pinto beans)、豌豆(黃綠碗豆split peas / whole peas)和黃豆(大豆，soybeans)等。

書中提到，古時候豆類常常和男女的體力/力量掛鉤，或在一些需要較大體力的活動中被用作主要的食糧以提升體力，《聖經》中亦有多處涉及相關的記載。例如《聖經·創世紀》25章記載了亞伯拉罕的長孫以掃，在一次打獵耗散了體力，回家後覺得很累，為了換取弟弟雅各為他熬的一碗熱湯，就把長子的名分拱手讓了給雅各。《聖經》原文是如此記載的：「有一天，雅各熬湯，以掃從田野回來昏了。以掃對雅各說：『我累昏了，求你把這紅湯給我喝。』因此以掃又叫以東（就是紅的意思）。雅各說：『你今日把長子的名分賣給我吧。』以掃說：『我將要死，這長子的名分於我

有甚麼益處呢？』雅各說：『你今日對我起誓吧。』以掃就對他起了誓，把長子的名分賣給雅各。於是雅各將餅和紅豆湯給了以掃，以掃吃了喝了，便起來走了。這就是以掃輕看了他長子的名分。」（創世記25章29至34節）經文中提到的紅豆湯，相信是用紅扁豆(lentil)熬成。

豆類有助提升體力和活力

此外，《聖經》的撒母耳記下23章也有另一個例子，提及大衛的其中一個勇士沙瑪，一次英勇殺敵保衛了一塊長滿紅豆的田。經文如此說：「其次是哈拉人亞基的兒子沙瑪。一日，非利士人聚集成羣，在一塊長滿紅豆的田裡，眾民就在非利士人面前逃跑。沙瑪卻站在那田間擊殺非利士人，救護了那田。耶和華使以色列人大獲全勝。」（撒母耳記下23章11至12節），相信經文中提到的紅豆也是紅小豆。往後我們會花點時間論述這種「紅豆」的好處。

一些臨床研究顯示均支持豆科植物有助提升人體的體力和活力的說法。在印度雞心豆是一種非常重要的食糧，尤其是對運動員和專業摔角手十分重要，同時也是馬匹的食物，令馬兒奔跑時好像有用不完的體力。研究認為雞心豆含豐富的維他命B15(pangamic acid)，能增加精力，亦有研究可以對自閉症兒童有所幫助。不過，美國的食物及藥品管理局(FDA)宣稱，以前認為是維他命的B15並不是一種維他命，因為未有足夠的證據顯示缺乏維他命B15與任何一種疾病有關，尤其是癌症，甚至認為它不安全，有可能引發癌症，但這議題仍有爭論中。

黑豆穩定飯後血糖

在日本，很多人飲黑豆汁來改善因進食太多白麵包和精製食物引起的便秘。事實上，黑豆除了可以穩定飲食後的血糖急升水平，對心血管系統的健康及防癌抗癌的作用外，對調節胃腸功能亦有很大的好處；亦有證據顯示黑豆有助令過度活躍的兒童安靜下來。一名日本的化學家提出一條簡易處方，就是用兩湯匙黑豆，加入兩夸脫（1夸脫約為0.95升）的清水，煮沸約十分鐘，然後再以慢火煎剩約一半水，溫服。

豆科植物還有很多益處，包括防癌的可能性，下一篇再續。粵語中有幾個含有「豆」字的俗語，非常通俗傳神，如「執豆咁執」表示很容易，如「飽死荷蘭豆」，用口頭介紹肯定有講「粗口」的嫌疑。還有「食屎食著豆」，雖然涉及屎尿屁的低俗用詞，但也有一談的價值。「食屎食著豆」帶有諷刺性，意指某人「好彩」、「走運」或「死好命」；甚至在惡劣的環境中竟然能逢兇化吉，安然渡過。從字面看，一個人要「食屎」，應該是「衰到貼地」，但竟然在屎中還可食到一粒完整的豆，可見有走運的轉機，「撞彩」撞到正。因為在糞便的糜爛渣滓中，要找到完整的食物是十分困難的，現在居然還可食到一粒未經消化的豆，不是走運是甚麼？這句話與「不幸中之大幸」有異曲同工之妙。歷史中臥薪嚐膽的越王勾踐，據記載他曾親嚐吳王夫差的糞便以博取其信任，最後竟能滅吳復國，豈不就是「食屎食著豆」嗎！



■黑豆可穩定飲食後的血糖急升水平，有助調節心血管系統及防癌抗癌的作用。

雜豆湯（2人量）

材料：小扁豆30克、雞心豆30克、黑豆30克、無花果3個、豬腱100克

做法：將材料洗淨，豬腱汆水，無花果切小塊，加清水十碗用猛火煲滾後，改用細火煲2小時，調味即成。
功效：小扁豆性微溫，味甘微澀，能消炎解毒，利咽止痛；雞心豆性平味甘，能補中益氣，溫腎壯陽，潤肺止咳；黑豆性平味甘，養陰補氣，活血利水，祛風解毒；無花果性平味甘，能健脾開胃，潤肺利咽，潤腸通便，消腫解毒；豬腱性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。此湯具消炎解毒，補中益氣，滋陰潤燥功效，亦有助防癌。

關元穴（任脈）

定位：仰臥位，在下腹部，前正中線上，臍下3寸。

方法：以食指及中指指腹按壓關元穴1至2分鐘，每天2至3次。

功效：培補元氣，益腎固本；有強壯作用，能加強免疫功能，為保健要穴。
主治：遺尿、遺精、小便頻數、疝氣、月經不調、帶下、不孕、產後惡露不絕、盆腔炎、蛔蟲症。

