

生薑可治動暈病

動暈病即暈船、暈車和暈飛機等一切旅行所引起的疾病，有噁心、眩暈與嘔吐等症狀。

根據科學家初步研究發現，薑的根部製成的粉，可以用來治療動暈病，效果比常用的 Dramamine(一種抗組織胺)還要好。

在該項實驗中，研究人員將36位對動暈病有高度敏感的學生分成3組，分別服用100毫克 Dramamine，薑粉膠囊2粒(940毫克)，或其他香料製劑膠囊2粒，然後坐在旋轉椅中作暈船試驗(最長的時間是6分鐘)。

結果，服用薑粉的一組是三組學生中留在椅中最久，最後開始反胃的。

在美國的健康食品店中，已可買到薑粉膠囊。如採用現成的生薑，則以¼茶匙沖熱水即可。

葱蒜是保心良方



將蒜頭安排在日常的菜單中，適量攝取。(阿郎攝)

研究人員發現，經常食用新鮮蒜頭和洋蔥，可以防止心臟病發生。這兩種植物的油中，似乎有一種物質，可以使血小板的黏性變稀，因而阻止了血液發生凝固的現象(此乃引起心臟病的主因)。

是項效能，業經完成試管實驗，動物和人體實驗過程，故其可信度甚高，因此專家鼓勵

消費大眾不妨將蒜頭、洋蔥安排在日常的菜單中，適量攝取便可。

但因為蒜頭、洋蔥中含有某種不知名的物質，會引起腸胃不適，因此有胃潰瘍等腸胃不適症狀者，要特別留意。

胡蘿蔔素增強視力



每日食用胡蘿蔔、黃玉米，保護眼睛。(阿郎攝)

由一項新的研究顯示，經常食用富含貝他胡蘿蔔素的蔬菜和水果(如：胡蘿蔔、菠菜、花椰菜、番薯、木瓜、黃玉米)，對因斑點變性而引起的視覺損傷有減少的作用。

根據伊利諾大學的研究人員推測，貝他胡蘿蔔素可能有保護眼睛不受紫外線傷害的作用。在他們的研究中，一共訪查了3千位45歲以上的個案，發現每日都食用富含貝他胡蘿蔔素的蔬果者，其所患的眼部斑點變性(一種視網膜的退化現象)是很少吃蔬菜、水果者的一半而已。

再見偏頭痛

你有偏頭痛的苦惱嗎？這是一種反覆發作的陣發性、血管性頭痛，常從單側頭痛開始，並有噁心、嘔吐和不同的感覺障礙，令人困擾不已。

現在已可確知，有些偏頭痛是由食品引起的，其中之一為麩氨酸鈉，即味精。

急症醫學專家史華茲醫師指出，味精的使用太普遍了。而一些水解植物蛋白(一種增味劑)，可能含有20%以上的味精，但在商標法