

- 紅酒：所含來自紅葡萄皮的 resveratrol 有助於降低不好的 LDL，但仍以每餐 1 杯為度。
- 咖啡與茶：咖啡對心臟無害，但茶葉含有 flavonoids，對心臟有益。
- 禽肉與獸肉：獸肉中飽和脂肪及膽固醇含量多於禽肉，因此如果有人請客，還是叫雞肉比牛排妥當，但是不要吃烤雞，亦不要吃雞皮。
- 洋蔥及大蒜：洋蔥有 flavonoids，大蒜有 polyphenols 多酚，都有益心臟。建議與有約會的伴侶共餐，要請她亦吃一些。
- 海味選蝦還是鮭魚：魚蝦都有膽固醇，但是鮭魚有保護心臟的 Omega-3 脂肪酸。
- 食油的優劣：橄欖油、油菜油、玉米油、葵花籽油、棕櫚油最差，但是還比豬油好。

■ 人豬共同體

人與豬實在差異不很大：罵人家笨說“簡直笨得像豬一樣”不一定對，至少一個月大的豬寶寶就比 30 天大的小孩能幹，例如不會尿床。新藥在試用於人體之前，要先用在豬身上。迷你豬就是最佳的試驗動物。亦有人打主意移植豬心、豬肝到人身上，問題不少，其中之一是豬的細胞 DNA 中藏匿 Endogenous Retrovirus 內生性逆轉錄 δ 糝 f 毒。在 8 月份的 Science 雜誌上傳來好消息說，有 160 人志願接受豬的活細胞移植，沒有人身上被感染這種病毒，可見放些豬器官到人體中亦無妨。

據說有人拒絕接受罪犯的捐贈器官，以後不知移植豬肝是否將成為法定代用品？

開懷篇

來源 / MASTERS AGENCY

