

有人就是不能吃麵筋

在小麥、黑麥及大麥谷粒中含有一種谷蛋白 gluten。麵粉按所含谷蛋白的多少分為高筋或低筋麵粉，各有不同用途。將麵粉放在布袋中揉洗，將澱粉洗在水中，布袋中存下來的便是麵筋（麩）。最早的味精便是以麵筋為原料做成的麩酸鈉。

有一種遺傳性對谷蛋白過敏導致糜狀腹瀉的患者，大都是歐洲的白種人。英國有位 Dr. Hadjivassiliou 最近在神經學刊上發表這種過敏症不但傷害小腸吸收營養而導致貧血，亦會產生頭痛及使得大腦發炎。

這段醫學報告使人聯想起當年不少歐洲宣教士全家到中國傳教，有不少小孩病死在中國，有可能是吃多了麵筋這種中國食品。而有些美國人曾抱怨在中國餐館吃多了味精而頭痛，亦可能是真的，只怪這種對谷蛋白過敏的遺傳基因。（取材自 Time March 12, 2001）

大豆蛋白提高血液 HDL

大豆，古稱菽，是五谷之一，而且是五谷中唯一的豆科。大豆又稱黃豆，亦有黑皮，青皮的。自古以來，豆子是東方人蛋白質營養的主要來源，根部的根瘤菌則是農地主要的氮肥供應者。大豆之功勞大矣哉，因此稱為大豆。美國心臟協會最近又宣佈大豆的另一項功勞，就是食物中的大豆蛋白質，能提高血液中高密度膽固醇 HDL，又稱良性膽固醇。另一種是低密度膽固醇 LDL，能堵塞冠狀動脈，導致心臟

病。研究一批健康的中年人士，每天吃含有 40 克大豆蛋白質的小西點，12 星期後，血液中的 HDL 提高了 5%。大豆蛋白質亦可以添加在增強體力的巧克力或飲料中。每餐多吃豆腐亦吃進不少的大豆蛋白質。

壞基因亦有好處

人類全部的遺傳基因圖譜已在今年 6 月全部標定，一些重要的致病基因，例如兩型老年痴呆症，已知一在第 1 條染色體上，一在第 14 條染色體。至於由於突變而發生的嚴重缺陷，則已在生長期中被死亡所淘汰了。但亦有些不良性質是隱性基因，只有在父母雙方的染色體上都帶有時才會導致嬰兒死亡，在只有一條染色體上傳下來者，亦有反而有利於生存者，例如鐮刀型紅血球貧血症就是已被證實的一例；在這種遺傳情形下，溫暖多濕，瘧蚊滋生之處，例如今日印、緬等地，兒童仍

開懷篇

