

燒烤好毒

好姊妹婷婷搬到郊區，新居地方寬闊，難得更擁有千呎花園，秋高氣爽，新居入伙派對便以燒烤形式慶祝。

我接獲邀請後，第一反應：「燒烤好毒，很傷身喎！」

婷婷淡定地：「近期地溝油湧現全城，為了避開其禍害，都是自己燒、煮最實際，自行買肉、醃製、自己烤，有什麼毒可言？」

我答：「燒烤食物含有大量糖化終產物（AGEs），糖化是碳水化合物（糖和澱粉）與蛋白質或脂肪在高溫下的反應，肉類含豐富脂肪和蛋白質，若高溫烹煮就會產生 AGEs，人體若過量吸收，會破壞骨膠原和彈力蛋白，不單影響臟腑平衡，還會令皮膚出現皺紋。」

婷婷緊張地問：「何解？」

肺燥現皺紋

我答：「五季當中：春、夏、長夏、秋、冬；對應五氣：風、暑、濕、燥、寒；五臟則是：肝、心、脾、肺、腎，配對出來秋燥對應臟腑是肺。意指秋燥本應就是傷肺，理應養肺潤肺。你並沒有保養與滋潤肺臟，反而來個燒烤，要知道，燒烤除了令周圍環境更乾燥外，還會破壞空氣中的氧氣，你被迫吸入的是焦香廢氣，一氧化碳、氮氧化物和二噁英等，其中二噁英也是國際公認的強致癌物，故令體內（當然包括腦袋）細胞缺氧，腦細胞一旦缺氧初起迷糊、昏醉、神疲等令你出現飄飄然的感覺，意識放緩令你飲食中樞失去抑制，繼而出現進食過量而壞了脾胃；脾主肌肉四肢，脾虛生濕；所以脾胃功能壞了，便會出現肌肉鬆弛、四肢無力、脾虛肚滯，消化不良，甚至濕重而導致水腫或大便稀溏。再加上肺主皮毛，肺燥會令本來已十分乾燥的皮膚與頭髮變得更乾、更枯，於是乎便直接導致皺紋湧現、皮膚過敏甚至濕疹爆發。

再者，燒烤食物的性質偏向燥熱，而且胡椒、辣椒等調味品都屬熱性食材，辛辣刺激胃腸道蠕動及消化液的分泌，會令消化道黏膜受損，同時辛味入肺，除了傷及肺臟外，肺與大腸相表裏，所以連大便、大腸也出現異常，還會影響體質的平衡。」

婷婷面色發青：「若真的好想吃燒烤，還有什麼問題會出現？」

我答：「1.氣滯血瘀而出現動脈硬化；2.損傷肝腎。」

婷婷大呻：「我以為燒烤只會熱氣上火，誰不知竟會換個殺身之禍，就算避得過燒烤，平時也少不了吃些叉燒、沙爹或燒豬頸肉之類，不過我知你一定有解藥的？」

我答：「1.針刺：尺澤、中脘和三陰交等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，隔日1次，7次為一療程，可清宣肺氣、瀉火降逆及健胃消食。2.玉竹雪梨湯：能清熱解毒、解膩、潤肺平燥。適合多吃煎炸刺激食物、燒烤人士。」

本草醫藥坊