

## 青梅精的健康智慧

五月抗疫--青梅精的健康智慧 H1N1豬流感疫情擴大，台灣盛產的青梅，就是在地的自然抗疫聖果，在最新出版的《青梅精的健康智慧》裡，記載很詳細的內容，值得參考。自古以來，五月的悶濕氣候就是瘟疫的季節，但是，大自然安排得非常巧妙，台灣盛產的青梅，在五月採收，青梅含有高濃度有機酸，進入腸胃道後是一種強力鹼性食品，可以有效預防流行疫疾的感染。防疫重點：多食強力鹼性食品，平衡體內酸鹼度 梅子真是神奇的食物，吃起來是酸的，進入體內後其高單位的有機酸可使「檸檬酸循環」更順暢，其代謝物質進入體內後，又可讓血液變成鹼性，尤其製成梅精後，其效果是檸檬原汁的10倍，所以它是史上超強的鹼性食品，具有殺菌、排毒、淨血、消除疲勞、增強體力、改善體質、預防心血管疾病等功能。近年來全世界因飲食文化快速轉變，酸性體質的人口急速增加，梅子作為強力鹼性食品的功能再次受到重視，梅精是將幼果期的青梅，榨汁後其精華，經長時間濃縮熬煮的強力鹼性食品，可有效預防酸性體質所帶來的疾病。青梅精含55%的有機酸，對造成酸性體質的疲勞產物—游離脂肪酸、乳酸等具有分解及再利用之作用，因此對改善酸性體質，解決文明病的困擾，具有相當良好的功效。以自然食物調整體質 從自然的食物中，攝取均衡的營養，來預防疾病，獲得健康的保障。運用天然食品—梅精來抗疫防病，調整體質，達到養生的目的，《青梅精的健康智慧》有完整記錄。台灣青梅過去以梅胚的形態，百分之百完全外銷日本，日本人將台灣青梅視為防疫避疾、養生聖品，是每餐必吃的食物，台灣近期受到日本影響，才稍微有五月青梅調整體質的觀念。核電廠工程師轉作青梅防疫 作者吳佳懋是清華大學核子工程系畢業，也曾任：核電廠工程師、位長庚醫院放射腫瘤科物理師，他從核電和放射師兩種工作轉職回家鄉，研究青梅到防疫心得，有獨到見解。時值國際H1N1豬流感疫情流行期，我們建議您，閱讀：《青梅精的健康智慧》，看老祖先和現代專家的智慧。

