



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

我們從油魚風波學習了什麼？(本文曾刊載於二零零七年二月五日大公報 A22 版)

近日油魚事件在香港引起了極大迴響，各方面的傳媒都不斷地批評百佳，大家一窩蜂地加入圍毆李嘉誠。

如果我們稍為看深入些，許多對油魚的攻擊都是無法成立的。

多方面的投訴都似乎集中於李嘉誠的百佳超級市場，似乎人們只有吃了百佳超級市場出售的油魚才會出現問題，但是油魚在過去兩年已經在不同的超市、商舖、食肆出售。那為什麼只有食用了百佳出售的油魚才出事，而不見提及其它的地方呢？難道油魚進了百佳超級市場就會變成為有害的物質？而在其它地方沒有問題，是否百佳被人下了「降頭」？香港的傳媒在群眾中製造了「歇斯底里」的心理。

傳媒指責百佳以油魚假冒鱈魚欺騙港人，如果油魚的標價跟鱈魚一樣高，這種指責才成立。但事實是油魚的標價比鱈魚低，是將貨就價，這只不過讓消費者可以選擇一種更便宜的魚。

百佳被指責其標籤誤導人，但事實是油魚的標籤很清晰並且指明要慎用，健康上可能出現的問題警告字眼亦已清楚列明。我們只需要看看其它的超市及食肆有否列出油魚便清楚觸犯標籤法例的真實情況。很可能我們會發現只有百佳的標籤最適當，其它的食肆的餐單根本從來沒有提及油魚。

基於印尼官方當局的證書，如果你是當事人，你會怎做呢？自己修改證書的內容嗎？至於印尼證書的資料是否準確或者錯誤是另一個問題，有人說百佳可能出錢賄賂，試問有什麼公司會花錢賄賂從而買進廉價而銷路狹窄的產品？有需要這樣做嗎？如果說是印尼出口商作弊，企圖魚目混珠；那麼，香港的市場充斥來自大陸來的次貨及假貨又如何呢？

油魚可以作為工業用途，作為潤滑劑，其實許多食物都可以作為工業用途，椰子油是一種健康的食油，但亦可被製成肥皂；甘蔗現在已被釀製成酒精，作為汽車的燃油。一種產品被用作工業用途，並不代表它不能用作食物。

香港市民對健康常識的貧乏

油魚之所以能夠令人肚瀉是因為它的高油量及高濃度的油，油是經我們的肝臟製造的膽汁而消化，它由膽汁變做微粒在小腸被吸收進入我們的淋巴系統再經血液循環至肝臟，經過一連串製作，成為產生荷爾蒙，類固醇和化解神經的物質，身體所需要的能量及維繫身體機能的物質。如果你喝了大量的油，你也會肚瀉，排出綠色的糞便，這些綠色是來自膽汁。很多人會飲大量的橄欖油清洗肝毒從而提昇健康，瀉完後，你會感覺輕鬆，體重減輕，在台灣便有人用它作為減肥，這種減肥方法要比服食西藥 Xenical 瀉油丸安全的多。

有許多人以斷食進行政治抗議，以為幾天不進食會傷害身體希望得到同情，斷食及辟穀在過去是被用來給身體得到生理上的休息，從而治療疾病。事實上，蒸餾水斷食是處理高血壓的最有效方法。當印度之父---甘地被暗殺後，剖屍顯示他身體內的器官狀況很好，他的生理年齡比他真實的年齡年輕很多。

香港貧富懸殊的問題並不能只靠攻擊有錢人而解決。真正的解決方法要了解問題的根源。很可惜，到目前為止，很多關心問題的人及政客都不能洞悉問題的根源，從而尋找一個有效的解決方法。或者我們可以從愛因斯坦得到啟示，問題不能在問題出現的層面解決，問題的解決方案一定在另一個層面。這便是香港更好大行動所推揚的。

袁大明自然療法醫生
香港更好大行動協會發動人
www.betterhongkong.com
ayuan@betterhongkong.com

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.