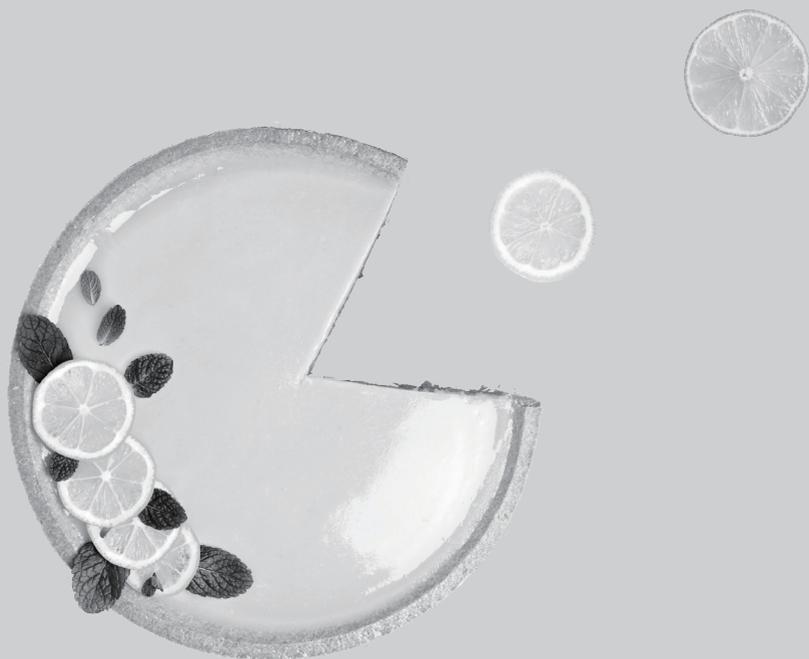


維他命A

.....  
嘢亮眼睛・親眼見神





# 梁E仁心妙語

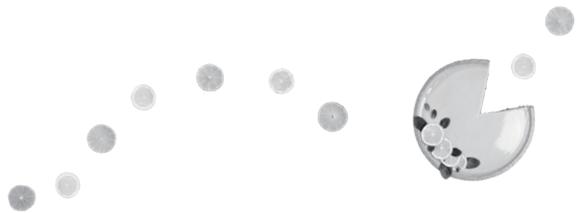
俚語是我們生活中常用的「口頭禪」，而富有地方色彩的廣東話俚語更是通俗、易懂、順口。過去我們常聽到有罵人「發雞盲」，意思是像雞一般瞎，諷刺一個人視力不好或走路不長眼睛。但我們有沒有想過，「發雞盲」三個字卻蘊藏著博大精深的病理學？

20

人眼的視網膜（retina），分佈著兩種感光細胞：視桿細胞（rods）和視錐細胞（cones）。視桿細胞主要在暗光情況下發揮作用，沒有色彩辨別功能，所以人類在光線昏暗下分辨不出顏色。相比之下，視錐細胞在明亮情況下發揮作用。人眼視網膜上存在能感應紅、綠、藍的三種視錐細胞，自然界中所有顏色也都可以由紅綠藍三色組合而成。故此，三種視錐細胞不斷組合來感受不同的光，我們便能分辨出不一樣的顏

色，享受七彩繽紛的世界。人既有視桿細胞，又有視錐細胞，所以既能在夜間看到物體的形態，又能在白天看到物體的顏色。然而，貓頭鷹是夜行動物，只有視桿細胞，沒有視錐細胞，所以牠的夜間視覺異常敏銳，但一到白天視力便大大減弱，也不能感覺到色彩，是十足的色盲。與貓頭鷹相反，雞卻只有視錐細胞，沒有視桿細胞，是天生的夜盲。

在生物化學中，維他命 A 和視桿細胞有十分密切的關係。視桿細胞的感光色素是視紫質（rhodopsin），是由視黃醛（retinal）和視蛋白（opsin）組成。在感光換能的過程中，視黃醛會被消耗掉，要靠食物中的維他命 A 來補充。倘若長期缺乏維他命 A，視紫質會出現不足，就好像底片的感光度不夠，需要較長的時間曝光才能產生影像，引發夜盲症（nyctalopia）的現象。患者就算在月白風清，萬里無雲的晚上，也無法有良好的視力。





除此之外，維他命 A 有助淚液分泌。缺乏維他命 A 可導致乾眼症（xerophthalmia），原來我們的眼睛也可以「鬧水荒」，令到病者欲哭無淚。嚴重的會引發角膜軟化（keratomalacia），角膜表面變得暗淡無光，失去光澤，不再明亮。如果未有及時治療，晚期更會出現角膜潰瘍（corneal ulcer），甚至角膜穿孔（perforation）而導致失明！

22

正所謂：「食番一碗豬潤粥，夜晚睇嘢冇甩轆」。肝臟是動物儲存維他命的倉庫，絕大多數維他命 A 都在肝臟裡定居下來，也有些會移民到脂肪組織裡。中國醫術源遠流長，在發現維他命的一千多年以前，唐代醫藥學家孫思邈已在其醫學經典著作《千金要方》中記載用動物肝臟可治療夜盲症。維他命 A 的食物來源可分為動物性和植物性兩種。動物性食物中的維他命 A 稱為視黃醇（retinol），可在肝臟、奶類、蛋、魚類中找到。植物沒有視黃醇，但有些植物卻含有豐富的類胡蘿蔔素（carotenoids），其中最重要  $\beta$ -胡蘿

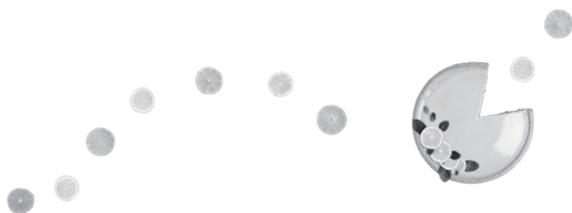
## 靈情維他命

蔔素 ( $\beta$ -carotene)，是維他命 A 的前體 (provitamin)，在體內可以轉化成維他命 A。

顧名思義，胡蘿蔔含有豐富的胡蘿蔔素。橙黃色的蔬菜水果如番薯、杏、柿子等，深綠色的蔬菜如菠菜、羽衣甘藍等，都含有相當高的胡蘿蔔素。原來自自然界五顏六色的蔬菜水果，都隱藏著「營養密碼」，看顏色往往就能分辨出它們含有的營養素。所以，下次大家選擇蔬菜水果時，「好色」一點也無妨！

23

攝取動物性維他命 A，並不是像電視台籌款「多多益善」。維他命 A 儲存在肝臟裡，過量會導致肝功能損壞。過去曾有去北極的探險家，吃了北極熊的肝臟後出現維他命 A 中毒的現象。若婦女在懷孕第一期攝取高劑量的維他命 A，有可能造成胎兒神經細胞發育異常。相比之下，從植物攝取的胡蘿蔔素，對身體沒有毒性，因為身體會自行調節，依需要量將胡蘿蔔





素轉化成維他命 A，而過多的類胡蘿蔔素則在體內扮演抗氧化的功能，因此從植物中攝取維他命 A 是相對安全的。

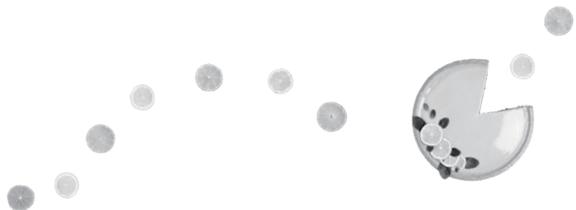
維他命 A 和眼睛的確是很好的盟友，相信大家都渴望「眼睛水汪汪，視力響噹噹」，是嗎？

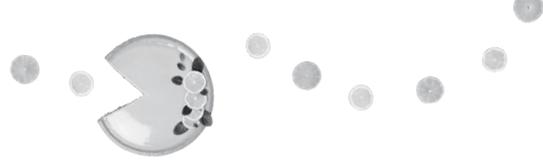
# 屬靈生命樹

今天有些基督徒，雖已信主多年，既有參加崇拜團契，也有每天讀經祈禱，但卻長期欠缺屬靈維他命 A，沒有求主光照，從屬靈的角度而言，他們是弱視，甚至是盲目。他們沒有真正看見神，沒有感受神的同在，更遑論倚靠神，經歷神！他們表面上認識神，但生活上卻以自我為中心，常常倚靠自己的聰明（箴 3：5）。他們沒有把焦點對準神，沒有先求祂的國和義（太 6：33），遇到困難時便臨急抱「主腳」，才恆切地禱告，大聲呼叫：「主啊，主啊！」（太 7：21）

25

誠然，「神是個靈」（約 4：24），從來沒有人可以用肉眼看見神。神對摩西說：「你不能看見我的面，因為人見我的面不能存活。」（出 33：20）





保羅亦形容神是不能朽壞、不能看見（提前 1：17）的。倘若我們要「看見」神，可以藉著看見祂「所造之物」，就可以曉得祂的永能和神性（羅 1：20）或藉著我們彼此相愛，讓神「住在我們裡面」（約壹 4：12）。我們也可以求主賜下屬靈維他命 A，就是那「智慧和啟示的靈」，照明我們「心中的眼睛」（弗 1：17-18）。約翰福音記載耶穌醫治了一個生來瞎眼的人。耶穌藉著這件神蹟，指責當時的法利賽人，批評他們雖然肉眼上能看見，但心中的眼睛卻盲目：「你們若瞎了眼，就沒有罪了；但如今你們說『我們能看見』，所以你們的罪還在。」（約 9：41）耶穌的意思是，倘若曉得自己靈性處於黑暗中，需要主的光照，便會謙卑下來，為罪難過、自責、悔改，求主賜下赦罪的恩典，得以重見光明。但那些認為自己靈性上沒有眼瞎的人，他們不承認自己處於黑暗的深淵，故此仍然是罪人。