

吃醋好處多

邱健人

醋不僅是一種不可缺的調味料，也是一種理想的健康飲料。



醋是日常生活不可缺少的調味料。由於醋香味美，從古到今為我中華民族所喜食的調味料。

調味佐餐聖品

醋的歷史不但久遠，而且我國各地都有名醋，享譽全世界。我國的醋，以山西老陳醋、四川的保寧醋、山東的樂口醋、浙江的溫州醋、遼寧的速釀醋、北京的熏醋、江蘇的鎮江醋、河南的正陽伏陳醋等最為著名。

特別是山西老陳醋，用來配製驗方，以治療腰腳酸疼、高血壓、骨質增生等而聞名。而鎮江醋，向以“酸而不澀，香着微甜，色濃而味鮮”，譽滿中外。而另加有肉桂、沙仁、丁香、草果、陳皮等香辛料的伏陳醋，由於回味甜而芳香，被視為調味佐餐的聖品。

醋所含的成分，常隨所使用原料而異，合成醋及酒精，除了含醋酸以外，不含任何營養成分。水果醋，則另外還含有水果所含的礦物質及維生素。米醋更含有各種胺基酸。

近年來，醋在人體生理的功用，已日漸解明。所以被視為健康食品，而風行世界。

酸度高可殺菌

醋的酸度高，有很好的抑菌和殺菌作用，是生食沙拉、涼拌菜、生食海鮮等食物不可缺少的調味料。醋不但味鮮可口，還可幫助殺菌。對於預防腸道疾

病，非常有用。甚至可用來治香港腳，難怪古人說，醋可殺魚菜葷的諸虫毒。

中高年人的胃液，分泌常不足，以致分解蛋白質的分解能力變差。如果常喝稀釋的醋，則可刺激胃液的分泌。

醋被視為健康食品的理由之一，為醋能協助肌肉蓄存的乳酸，經三羧酸迴輪，代謝成二氧化碳及水。當乳酸不分解，蓄積在肌肉時，是造成疲勞，血液酸化，血液循環不暢，而引發種種慢性病的因素。

降血壓益健康

最近由實驗證明，醋不但能防止高血壓，並且有降低血液中中性脂肪、膽固醇、血糖的含量，而有降低血壓的作用。

據日本名古屋女子大學青木教授的實驗，證明醋有刺激細胞大量分泌前列腺素（prostaglandin） E_2 的作用。前列腺素 E_2 可防止血小板凝集，而有降血壓的作用。

故古人認為醋可散瘀，治心腹血氣疼，產後血暈，損傷積血的作用。這些症狀，都與瘀血有關的病症。瘀血與血小板的凝集有關，醋既然能刺激前列腺素 E_2 的分泌，當然也可防止血小板凝集，故散瘀之說並非無科學根據。

醋不僅可去腥解膩，增加菜餚的色、香、味，而且醋的種種有益生理的功用，有益健康。因此，醋不僅是一種不可缺的調味料，也是一種理想的健康飲料。

吉光片羽

年齡稍長的人，都喜歡談往日得意之事。
“想當年如何如何……”

西洋人懷念過去的好日子，說是 Good Old Days，
取這 3 個英文字的首字，恰好組成 GOD 一詞。

無論你的信仰為何，人人心中都有一個上帝。
以“過去的好日子”為素材，凡人塑造了自己心中的神像。



尊重年長者成熟的智慧
適切表達一份孝思與心意
選擇“頤養集”是最得體的禮物
頤養集 每本定價200元(另加郵資45元)

頤養集 讓你健康長壽 · 全書41篇 · 5個主題

1. 正視文明病 2. 老年保健 3. 積極人生 4. 飲食設計 5. 養生之道



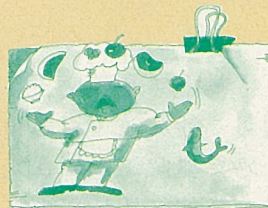
認識你的血壓
熱門話題膽固醇
食物中的纖維
鈣與骨質疏鬆症
糖與健康



預防老人癡呆症
老人飲食
老人與粥



勇敢的康復者
慢性病像無形殺手
健康掌握在自己手中
大腦與健康



糖尿病飲食
淡食怎麼做
痛風飲食
強化心臟的食物



步行可以改善體能
酸鹼食品與減肥
文明病的剋星
EPA預防動脈硬化