

●從藥學觀點談食用菜蔬

茄子才子清官同此愛



茄子與一般蔬菜不同的是，它含有維生素P，以紫茄子含量較高。(蔡政純／攝自家庭菜園)

一般家常菜中，烹飪茄子有很多方法，有用糖醋的，也有用蔥爆的。台灣料理則以滾水燙過，再佐以蔥、蒜等調味，成另一特色。茄肉軟嫩、清淡，無論何種烹法，都能迎合大眾口腹之愛。

栽培歷史

茄子的故鄉在印度，傳入中國已有千餘年歷史。古稱酪酥，又叫昆侖瓜，為一年生草本植物。

茄因外皮顏色差異，而有紫茄、白茄、青茄等數種。茄肉顏色多為白色。茄形大抵南方多條形，北方多球狀。

我國內地種植茄子歷史久且極普遍。茄子也多為百姓所愛。宋才子黃庭堅曾寫七言絕句四首詠吟茄之美與德。明大藝術家董其昌也寫五言律詩四首大贊紫茄。南史記載蔡樽因不好奢宴，每在官宅前種白菟菜和茄子作日常菜羹，而被皇帝所嘉許。

由此顯見茄子不只能御乎口實，也能激發文人文思，使清官名顯呢！

營養成份

茄子內含維生素A、B、C和P、脂肪、蛋白質、礦物質和糖類等。其中糖類的含量多於番茄，礦物質也比番茄高出2~3倍。

茄子與一般蔬菜不同的是，它含有維生素P，其中以紫茄子含量較高，每500公克紫茄子維生素P含量可超過3000毫克以上。這不僅在蔬菜中拔得頭籌，即使一般水果也要退讓三分。

人體如缺乏維生素P，微血管就會變得脆弱。維生素P能增強毛細血管的彈性和人類細胞間的粘著力，降低毛細血管的鬆脆性及滲透性，防止微血管破裂出血，使小血管保持正常機能。增強對疾病的抵抗力。所以高血壓、動脈硬化、嗜血、紫斑症等患者，吃茄子非常有益。

再者，維生素P還有預防壞血病，反促進傷口癒合的功效，對疾病有預防和治療的輔助作用。

此外，茄子中也含有相當高量的維生素B₁。維生素B₁可以提供大腦營養質

，有助於增強大腦和神經系統的功能，對保持良好的記憶，減輕腦部疲勞非常有益。

藥用價值

茄子還有藥用價值。其花、蒂、莖、根、實和種子均可供藥用。中醫學認為茄子性涼、味甘、無毒，具有散血瘀、消腫止痛、治療寒熱、祛風通絡，止血等功效。適用於治療寒熱、五癆。

生食茄子，尚且能解細菌性食物中毒。茄子和醋搗爛，可敷治無名腫毒，有消炎止痛的功效。白茄根和莖有祛風濕、通經絡、止痛、止血的作用，煎湯沖洗可治凍瘡，並有收斂作用。茄蒂燒炭研末治口瘡、腸風下血；茄花醫創傷、牙疼等。

古人有一首形容茄子的打油詩說：“青紫皮膚類宰官，光圓頭腦作僧看，如何緇俗偏同嗜，入口原來總一般。”將茄子的外形和食趣全已表達出來。但却忽略茄子營養的特性。

筆者但以“根莖種實花和蒂，全株是藥涼味甘；止血祛風益頭腦，文人清官皆歡喜。”四句作趣，來表達茄子的可愛處和可用處。 ■

讓你的“均衡”一下 飲食

減少膽固醇對人體有益的爭論，令人迷惑嗎？營養科學是一門很高深，而且是日益精進的學問，但直到目前，尚沒有辦法提供有關健康的所有答案。

不過目前已有個實用的方法，可以來幫助我們減少因飲食不當引起的某些疾病，這個簡單而實用的方法，就是要我們吃“適量的各種類食物”以確保營養分的“均衡”，這個方法也可以幫助我們瞭解以下幾點：

(a)膽固醇是人體可製成的物質，它對我們的組織及細胞之生長，及荷爾蒙的製造有密切的關係。

(b)血中膽固醇是受人體本身的形成量影響較大，而自飲食的攝取量對血中膽固醇量影響較小。只有“動物性食品”才含有膽固醇，（所有植物性

食物都不含膽固醇），例如肉、奶、蛋類。

(c)很多學者專家認為某種飽和脂肪是提高血中膽固醇量的主因（real culprits）。

(d)“膽固醇”只是我們引起心臟病三種主因之一，“抽煙及高血壓”是其他兩種重要因素。“保持體重”及獲得足夠的“運動”也是我們健康生活的重要因素。

(e)下次探望醫生時，務必檢查你血中的膽固醇量，一旦你知道自己的血中膽固醇的含量，必要時則採取行動加以減少。

這些行動可包括減少攝取飽和脂肪（包括牛油、豬油、棕櫚油、棕櫚仁油、椰子油等）及膽固醇含量高的食物，並少吃鹽分、糖分及酒類。此外，禁煙、運動及維持理想體重也是重要的。 ■

科學月刊

榮獲79年度金鼎獎 是一份值得您珍藏的好書!!

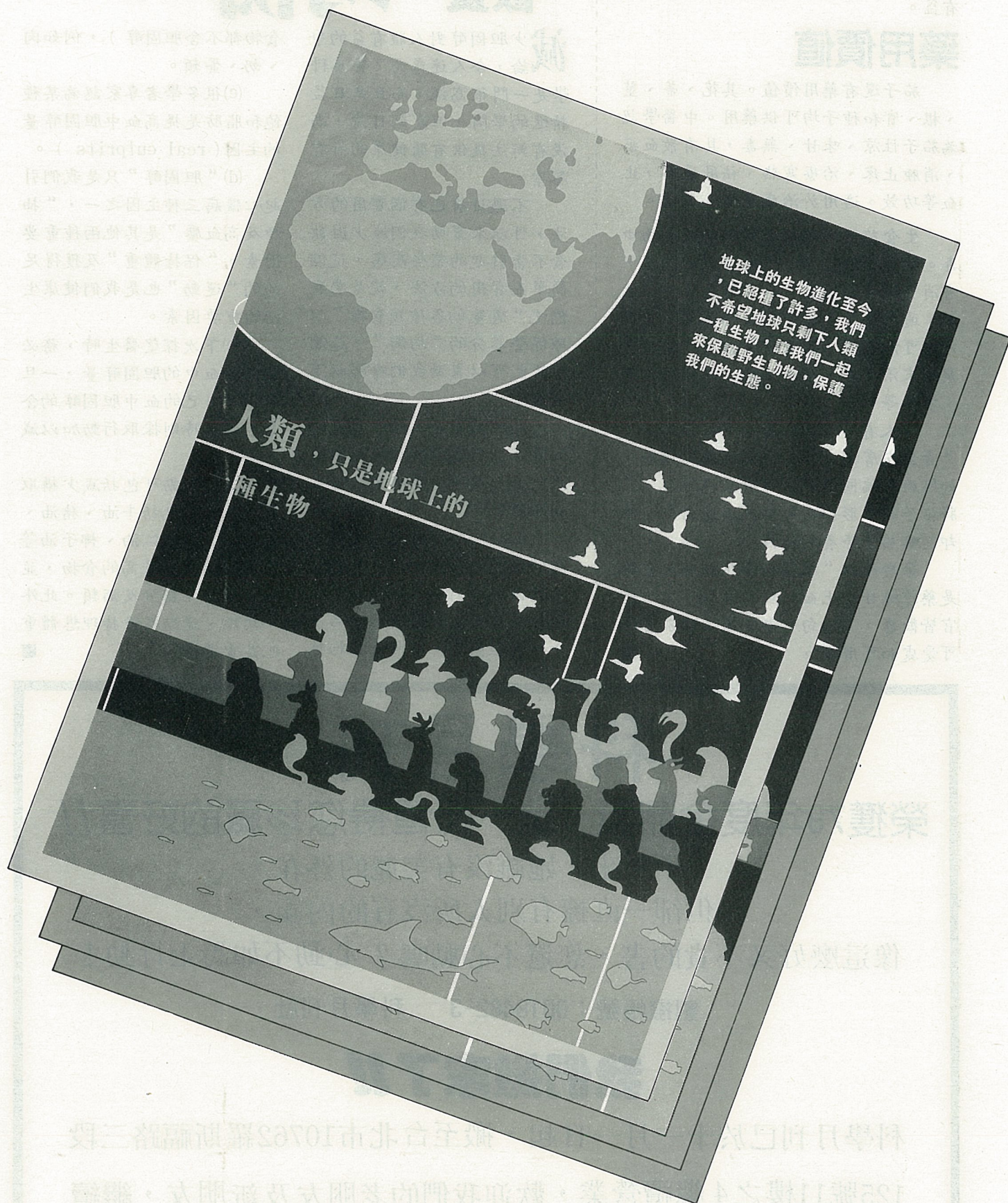
二十年來，她雖沒有美麗的外在，
但卻一直擁有別人所沒有的內涵，
像這麼好又不貴的書，您還不心動嗎？心動不如馬上行動！

劃撥帳號：0018482-3 科學月刊社

我們搬家了!!

科學月刊已於十一月一日起，搬至台北市10762羅斯福路三段125號11樓之4繼續營業，歡迎我們的老朋友及新朋友，繼續支持我們。電話：3634910，3634913。

公益廣告 ● 環保系列 ●



地球上的生物進化至今，已絕種了許多，我們不希望地球只剩下人類一種生物，讓我們一起來保護野生動物，保護我們的生態。

人類，只是地球上的一種生物

內政部 營建署 太魯閣國家公園管理處 花蓮縣政府 印製