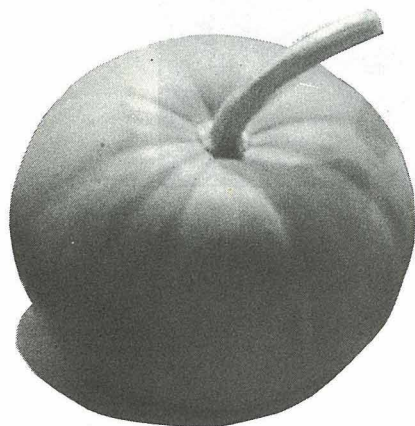


董大成的私房菜

β -胡蘿蔔素有延遲老化、預防癌化的功效，黃綠色蔬菜普遍含有這種奇妙成分，紅心甘藷高居排行榜首位。「南瓜紅豆湯」是營養學泰斗董大成教授推荐的甜點，南瓜可用紅心甘藷代替。



日前營養學專家董大成教授，在一次天然飲食之友的聚會中，與大家分享：多吃含 β -胡蘿蔔素的深黃綠色蔬菜，能有延遲老化、預防癌化的功效！

老化癌化關係密切

人為何會老化？原因之一是因體內細胞膜受到過氧化物的氧化而變性，故易老化。人體內有無數個細胞，每個細胞外層都有細胞膜，細胞膜的成分極複雜，其中之一為磷脂質，而磷脂質係由甘油、脂肪酸、磷質所組成。

人體內的脂肪酸經代謝、氧化作用後會產生過氧化物，如過氧化物過多時，則細胞膜成分被氧化，導致細胞變性易老化。

當細胞老化時，細胞膜構造會改變，則毒素易進入細胞膜內，若再進入細胞核中，和DNA結合，則突變為異常細胞，易得癌症，稱為癌化。

根據董教授所述，年齡愈大，則罹患癌症的發生率愈高。如以40~44歲得癌症之發生率為1倍時，50~54歲為3倍，60~64歲為8倍，70~74歲為16倍，80~84歲為28倍！由此數據可看出，癌化與年齡老化有密切關係！

黃綠蔬菜去老防癌

為要抑制體內過氧化物過甚，需有抗氧化物、還原物質與之中和，如 β -胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、維生素B₂均有抑制氧化作用之效，故多吃含上述營養素的食物較不易老化、癌化。有趣的是：大多數為還原物質的營養素均從植物性食物獲得。

根據日人研究，每天吃黃綠色蔬菜者的死亡相對危險度比不吃者減少很多，由下表可看出，而男性之差異比女性明顯。

	死亡危險度	
	男 性	女 性
每天吃	0.729	0.939
偶爾吃	0.762	0.97
很少吃	0.813	0.996
不 吃	1.0	1.0

為何吃黃綠色蔬菜較好？因為纖維、維生素C等以外，內含豐富的 β -胡蘿蔔素。如前所述，可將體內過氧化物之毒性中和，延長老化、預防癌化，自然就會長壽。

紅心地瓜效果最佳

到底那些蔬菜的 β -胡蘿蔔素較多呢？根據分析，每100公克食物中依排行榜分列如下：①紅心地瓜（蕃薯）：7800/ μg ②胡蘿蔔：7300/ μg ③茼蒿菜：3400/ μg ④菠菜：3100/ μg ⑤蔥葉：860/ μg ⑥南瓜：850/ μg ⑦綠花菜：720/ μg ⑧蕃茄：390/ μg 。

註：由於 β -胡蘿蔔素可轉變為維生素A，根據衛生署所訂，國人之每日營養素建議攝取量中成人維生素A之需要量，若換算成 β -胡蘿蔔素後為：男性5100/ μg ，女性4500/ μg 。

因有報告顯示： β -胡蘿蔔素對癌症的預防與治療均有效，故目前美國很流行將此營養素添加入綜合維生素丸中，且市面上亦有售整包的胡蘿蔔素粉末當健康食品。

吾人每日需從五大類食物中得到均衡的營養，才能維持健康。看完以上的介紹後，聰明的讀者，您是否應該在蔬菜類的攝取上，應多選擇黃、綠色的蔬菜，讓您生活的更健康、更長壽呢！介紹：好吃又營養的甜點——南瓜紅豆湯。

分析：南瓜含豐富的 β -胡蘿蔔素、纖維質、醣類及維生素C、鐵質。

紅豆則含豐富的蛋白質、醣類、纖維質、維生素B及鐵質。

P.S1. 南瓜可用紅心蕃薯代替。

2. 南瓜紅豆湯亦可加蒜頭煮鹹的，據說有利尿之效。 ◆

附言：

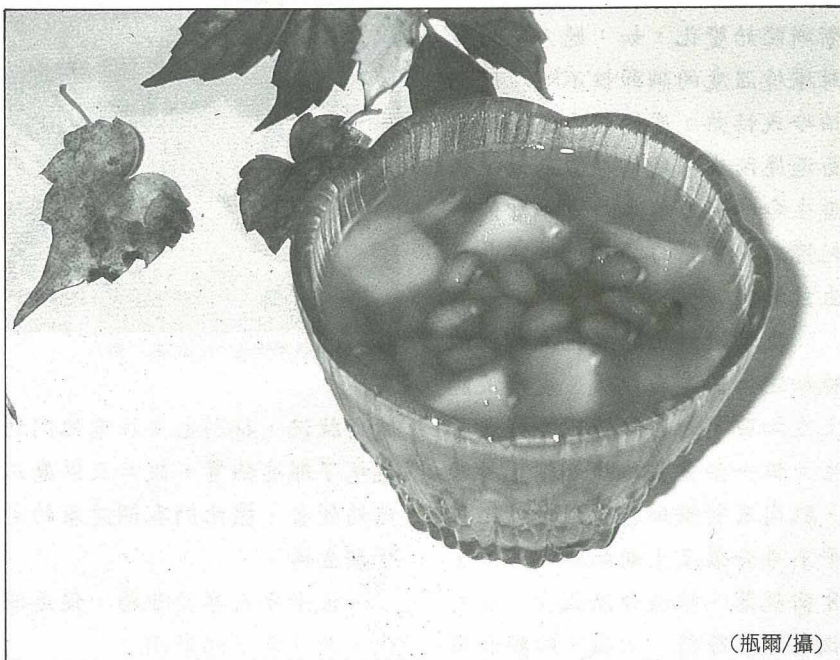
本文係「天然飲食之友」第18次座談會之演講內容。第20次的「天然飲食之友」將於民國82年2月12日舉行。

地點：台北市新生南路一段116號7樓（振芳大樓）

主題：維生素B群與健康

主講人：董大成教授

有意參加者請與本刊張慶貞小姐連絡。（電話：(02)362-8148）



（瓶爾/攝）

甘藷紅豆湯

材料：紅豆4兩，甘藷半斤，水6杯，糖5兩。

作法：①紅豆洗淨，加水置快鍋中煮熟。

②甘藷洗淨、去皮、切丁，加入同煮熟，並加糖煮溶即可。