

21世紀的保健食品 酵母

酵母是微生物的一種，被人類利用已有悠久的歷史。大約4000年前古代埃及首次以酵母製成發酵的麵包。在這以前，只能製造不加酵母的硬扁小麥麵包。此種酵母可能是在紀元前約2000年，由巴比羅尼亞人從小麥發明的啤酒酵母，不過也有利用葡萄酒發酵酵母製成麵包的說法。

實際上，酵母被利用於各種發酵食品，例如麵包、饅頭的發麵、酒精飲料、醬油等所有釀造食品的製造，並不是都使用同一種酵母，即麵包有麵包酵母，啤酒有啤酒酵母，紹興酒有紹興酒酵母，不同發酵食品就要使用不同的酵母。

然而酵母本身的利用，歷史却較短。雖然啤酒酵母從什麼時候開始被利用做酵母片食用以做為健康食品，作者無法查到。但大概不會有很久的歷史。從前啤酒酵母，因含有啤酒花的苦味，所以不適合於人類的食用，只做為飼料利用，後來成功地脫去苦味，才能普遍被食用。

另一方面，也有專門培養酵母做為食品者。有利用澱粉、砂糖、木漿廢液、石油副屬品等等。不過因為安全性的問題，後面二種原料的利用還沒有工業化生產。

酵母除了供食用，作飼料以外，在微生物培養基的用途也很大。

從前的調味料——味精是麩

酸鈉，但這只能給與一種植物性甘味，最近推出的核酸調味料却可呈現肉類甘味。這也是酵母被當著調味料利用的原因。

尤其是APH（動物蛋白分解物）及VPH（植物蛋白分解物）做為調味料利用時，被認為含有MCP（一氣丙醇）毒性問題而引發不少爭議。

制癌防老化

據最近的研究報告，酵母具有抑制發癌的效果，因此最近幾年來，酵母做為健康食品的利用重新成了大家關心的話題。酵母含有豐富的蛋白質、維生素B群、核酸以及礦物質。

核酸（核苷酸）對生命有很重要的意義。生物體由細胞所構成，每一細胞都要有核酸。如果缺少核酸，則細胞無法繁殖，也不能生存。生物的成長、繁衍、老化都與核酸有關。最近含核酸的健康食品推出，被稱為可防止老化，並可促使你返老還童。

濃縮維生素

酵母還含有45%蛋白質、18種胺基酸、十幾種礦物質、維生素B群、微量元素等，都是高品質，容易吸收的營養素。

酵母也被食品營養界認為是最好的維生素B來源。且維生素B群是水溶性維生素，身體最為需要，也容易缺乏，每一人必需每天補充，以維持健康。

維生素B群可控制人體的代謝機能，保持正常的神經作用。B₂與B₆對皮膚是很重要的維生素，B₁₂却有防止貧血的作用。又，B₁₂有促進腸內維生素合成的作用，所以對腸或肝機能不強的人有增強體力的效果。

素食補給品

在各種酵母中，以特別製造的酵母最佳，但啤酒酵母也有效。據說酵母對胃腸病、便秘、糖尿病、神經痛、皮膚炎（詳附表）等都有效。

疾病或不適症

疲勞
抵抗力弱
發育不良
食慾不振
頭髮無光澤、粗糙、分叉
頭皮屑
面皰（雀斑、角質化、粉刺）
皮膚炎
高血壓
膽固醇增加
失眠
記憶力減退
神經過敏
便秘
下痢
頭暈
眼疾
胃腸疾病
口腔炎症
肌肉痙攣
溼疹
瘙癢

缺少維他命B之種類

B₁或綜合維他命B
泛酸鈣或綜合維他命B
B₂、葉酸
B₁、生物素
生物素、綜合維他命B
B₆
綜合維他命B
生物素、B₂、B₆、菸鹼
氯化膽鹼
肌醇，氯化胆鹼
綜合維他命B或生物素
B₁，胆鹼
B₆、菸鹼
綜合維他命B
菸酸
B₂
B₂
B₁、B₂、葉酸、泛酸鈣
B₂、B₆
B₁、B₆、生物素
綜合維他命B
B₂