

健康長壽的補品

胡蘿蔔與胡蘿蔔素

胡蘿蔔係繖形科胡蘿蔔屬，一年生草本植物，原產歐洲的溫帶地區、中國大陸北部、西亞等地，至少有2000年栽培歷史。別名紅萊頭仔、胡蘿蔔、金筍等，學名 *Daucus Carota* L.，英名 Carrot。在台灣盛產於彰化、雲林、台南、佳里、西港等。

維他命A含量13,000單位，高居所有蔬菜類第一位。可適炒食、煮湯、滷肉等料理，咖哩飯佐料、打汁、果凍等均可。含有高量胡蘿蔔素（ β -Carotene）為其特徵，治便秘、身體虛弱、滋補強壯。

常飲用胡蘿蔔（素）榨汁，可使血壓降低而解除便秘，前者係由於胡蘿蔔所含鉀成份的利尿作用，而適宜調整體內的水份，以致降低血壓，予以維持正常。後者係由於胡蘿蔔所含植物纖維使腸胃產生蠕動，可防大腸癌，並且可使整腸作用的乳酸菌增加，以致排除便秘。

飲用胡蘿蔔榨汁，可使視力增強而改進眼睛疲勞，係由於其所含豐富的維他命A、胡蘿蔔素、礦物質等而來，使血行良好。除了具有健胃作用外，也對於氣喘症有效。據東洋醫學云：「要治肺，必先治好腸」它含有促進乳酸菌生成的作用，而增進胃腸的機能，進而治好氣喘即為其因果關係，亦不易感冒。

另外由於它含有豐富的礦物質，如鋅，可使過敏性皮膚炎（乾燥皮膚）、鼻炎等改善。如上述胡蘿蔔的各種藥效，乃基於它所含的豐富胡蘿蔔素（ β -Carotene）而來，可悉 β -Carotene的貢獻。

隨著人類的演進，招來世界六大挑戰：人口問題、糧食問題、資源問題、科技發達、貧富不均問題、環境生態失調等。世界科技突飛猛進，各種污染隨而來，產生各種毒素環繞吾人，如煙（包括二手煙、排氣、工廠廢氣、汽機車排廢氣）、大氣污染、加工食品添加物污染殘留、含酒量、重金屬、酶等，不勝枚舉，可說為吾人健康最大敵人。胡蘿蔔可預防排除這些毒素，有益健康，係為最佳的解毒劑，為預防老化與癌症，胡蘿蔔（素）是絕不可或缺的營養健康要素。

胡蘿蔔（素）可增進免疫力，當細菌進入體內時，血液中的白血球具有殺死細菌效能，即白血球會製造活性氧來殺死細菌，但過剩量的活性氧會影響人體，若有胡蘿蔔素的存在，可以抑制而提升免疫力，包括癌症在內，對於疾病的預防貢獻甚大。

煙（香煙）是奪取吾人健康的劇毒，是致癌與促進老化的最大原因，它可使體內活性氧的作用更活絡而影響健康，可利用胡

蘿蔔素予以抑制，因此養成每天攝取黃綠素蔬菜、胡蘿蔔、胡蘿蔔素等，對於健康有益，萬無一失。抽煙會導致肺癌，罹患肝臟、胰臟、膀胱等內臟癌，或心臟病、血管病、呼吸器官疾病、消化器官疾病，以及老人痴呆症等，宜予以多多注意為要。同時也要預防二手煙。

酒也是一種毒物，喝酒後必須攝取解毒效果的胡蘿蔔素，切勿忘記不宜暴飲，但少量的酒乃對健康有益。

多食用肉類，會使腸壁硬化，引起高膽固醇、高血壓、動脈硬化，導致癌症，因此宜避免過量攝取肉食及高脂肪食品（飽和脂肪），而必須攝取富於食物纖維（如大豆蛋白質）與胡蘿蔔素的黃綠色蔬菜與海藻胡蘿蔔素雖非長生不老藥，但多量攝取必能健康長壽。

此外，食品中所含不符規定的添加物，食物中的污染殘留物藥物（如果實、蔬菜中的農藥殘留，肉品中的藥物殘留皆是）累積日久，甚為可怕，確實防不勝防，乃須靠專賣衛生機構嚴格控制、取締、防範，以免發生，是為當務之急。

富於胡蘿蔔素的食物，有胡蘿蔔（胡蘿蔔素之王）、菠菜、南瓜、花椰菜、青椒、青梗菜、韭菜、海帶、蘿蔔葉、紫蘇、芹

富含胡蘿蔔素的蔬菜



青椒



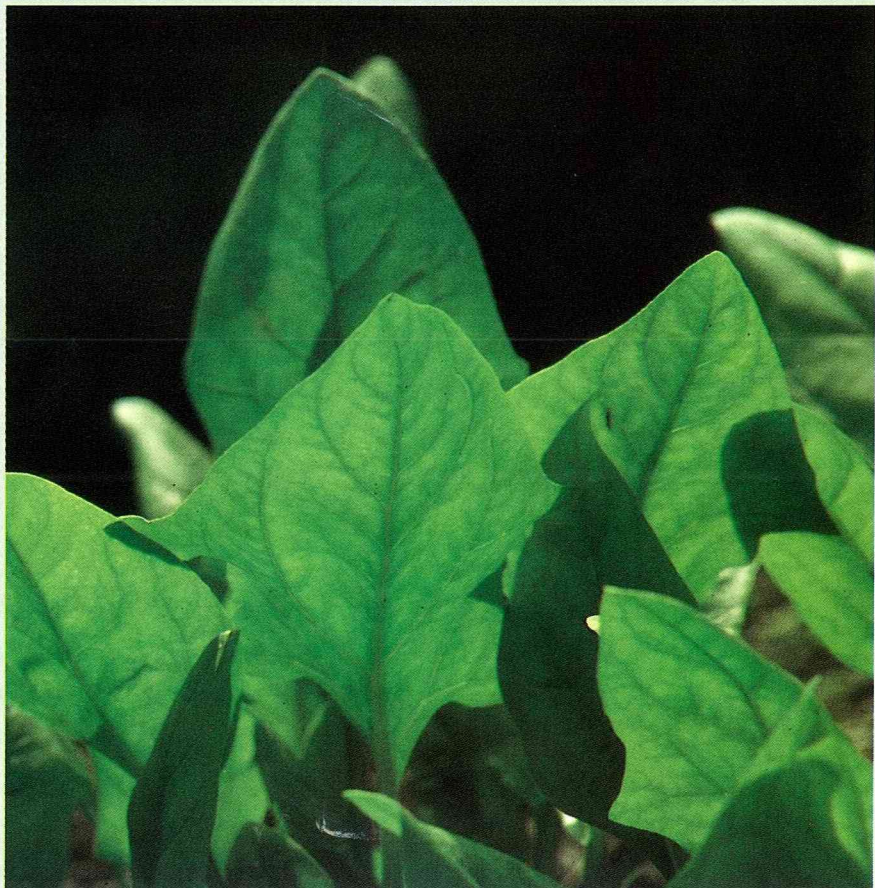
芹菜



南瓜



胡蘿蔔



菠菜

菜等。

總之，胡蘿蔔素可維持正常視覺機能，維持粘膜組織正常，維持正常的生長，生育的維他命，預防過敏症。

