

天然藥草製品 與功效保障

小時候曾夢想有一天我們可以不用吃飯，只要吞幾顆藥丸就會飽了，如今健康食品充斥市場，讓消費者眼花撩亂，好像我們只要攝取足夠的藥片，就可以維持人體的正常運作，到底我們吃到肚子內的是什麼呢？購買健康食品時，標籤上的標示『功效保障』(Guaranteed Potency) 又是什麼意思呢？

人類使用天然藥草的歷史很早，由於科技的進展，使用天然藥草的方式，也已進步到利用水、酒精、溶劑以萃取其有效成份，製備濃縮藥草成品，過去藥草成品因為氣候、成長環境、採收時間、炮製方法、包裝及貯藏方式的不同，其營養成份差異很大，每一批不同時間出廠的天然藥草成品，其內含的有效成份之質與量不見得相同。

最近藥草的製備有了革命性的進展，人類已能生產有功效保障的天然藥草成品。所謂有功效保障的意思是天然藥草中的有效成份其質與量嚴格的控制，當作該藥草成品的功效指標。藥草原料植株經過科學鑑定，其栽種、採收、泡製、加工及貯藏過程都有詳細嚴格的記載。

科學家們發現藥草有作用是許多不同成份，相互作用的結果，經過長期研究才確定天然天然內之有效成份成並確定在何種濃度下才有益人體，目前技術上只能以單一或一組有效成份當作藥草成品的功效指標。

有功效保障的藥草成品，一開始製備就以有效成份含量最高的部份(如根、莖、葉、花、果實、種子、樹皮....)當作提煉的原料，其成品內之有效成份固定，有效成份之濃度也達特定標準，對人體的作用詳實一致。在此要特別強調的是有功效標準的萃取物，不見得指藥草中的單一有效成份，而是除了木頭及纖維外，全植株之所有有效成份。在此要特別強調的是有功效標準的萃取物，不見得指藥

草中的單一有效成份，而是除了木頭及纖維外，全植株之所有有效成份。

有效成份規格化後，植物中有益人體的其他成份也仍具體存在，保有了原來天然整株植物的功效與作用。不論是膠囊或粒錠，其有效成份百分比都固定，其標籤上所標示的成份與作用一致。

目前具有功效保障的藥草成品愈來愈多，例如覆盆子(Bilberry)，美國刺草(Echinacea)，銀杏葉(Gingo)，山楂(Howthorn)，奶薊(milk thistle)及纈草(Valerine)等。

下次您選購健康食品時，別忘了看一看標籤。

使用微波爐 要注意安全

現代人生活忙碌，家庭主婦為節省時間，廚房內少不了微波爐，用微波爐烹調食物方便迅速，與傳統的烹調方式相比，果蔬的營養也較不易流失，但使用微波爐要注意盛食物容器的種類，以及操作時間的長短。

若不是特別設計為專供微波爐使用的容器，最好不要採用。尤其是經微波爐加熱後，會變軟的塑膠容器最好避免。根據美國食品藥物管理局及其他消費團體指出，多數以微波爐烹調之現成速食品，其外包裝紙能耐高溫至攝氏300度，但微波爐的溫度很容易超過攝氏300度，若這些包裝又是用聚乙烯類的PET(poly-ethylene terthalate)原料製成，則在這種高溫下，包裝材料內之苯、甲苯會溶出來至食物中，雖然其量非常稀少，但醫學上已知苯、甲苯有可能致癌，故若能避免則儘量避免。

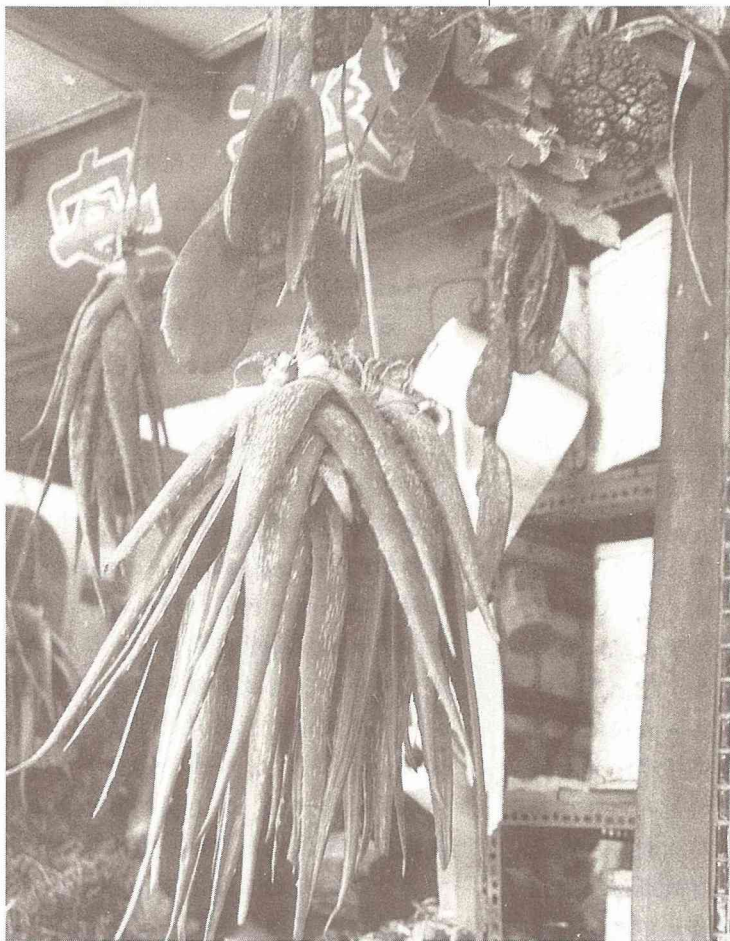
又微波爐的微波是種非離子化(non-ionizing radiation)的輻射，雖與核子反應的輻射不同，但仍屬輻射的一種。按美國輻射安全法規定，1971年後出廠的微波爐在5公分遠的距離下，其輻射每平方公分不得超過5微瓦特(milliwatts)，至於能在微波爐前連續烹調多久，一直有爭議，專家建議最好

不要長時間連續使用。

目前家庭式的微波爐，並沒有與癌症、憂鬱、畸胎、疲勞等病症有連帶關係的報導，但使用微波爐時，門雖關上，多多少少仍有滲漏。眼睛是人體最敏感的部位，最好不要在烹調食物時，直接張望微波爐內的食物，在挑選微波爐時，也要選取爐門緊閉良好的產品。

話蘆薈

蘆薈不耐低溫，屬熱帶植物，早在聖經即記載為藥用植物，全世界約有2500種，而大量栽培的只有 *Aloe barbadensis* Miller 及 *Aloe aborescense* 2種而已。



蘆薈為著名的軟便劑，五十年代發現白色透明的蘆薈膠內含氨基酸、礦物質、維生素、酵素蛋白質及多醣成份之後，成了飲料界爭相採用的基質，日後蘆薈膠保濕潤膚的特性為化妝品界青睞，聲名大噪之後，七八十年代商人誇大不實的蘆薈廣告，還招惹美國聯邦食品藥物管理局 (FDA) 的關注，昭告業界所有能吃的蘆薈製品都要標示 juice (汁液) 的字樣。

蘆薈滋潤及穿透肌膚之特性已無庸置疑，但抑菌及促進傷口癒合之功效有待科學家進一步研究。蘆薈產品越來越多，名稱琳琅滿目，如純蘆薈膠 (Row Aloe Vera Gel)，純蘆薈 (100% Aloe Vera)，乾燥蘆薈 (Aloe Vera Gel / Spray dried)，復水蘆薈 (Reconstituted Aloe Vera Gel)，濃縮蘆薈 (Aloe Vera Concentrate)，蘆薈飲料 (Aloe Vera Beverage)，蘆薈泥 (Aloe Vera Pulp) 等名稱，國際科學諮詢委員會皆有明確的定義。

國際蘆薈科學諮詢委員會為由專家學者組成的非營利機構，代表生產、經銷、加工及販賣等各階層的人士。努力提高蘆薈商品品質，凡程度及內容物達一定標準的蘆薈產品皆有圓型的認證印章為標記，本身也從事蘆薈之分析研究，每年並舉辦研討會。

消費者購買蘆薈製品時，不妨注意是否有認證！

免疫力與營養

■來源／Agricultural Research, Oct. 1997

人類會有流行性感冒，牛亦會。而且牛群一旦傳染上流行性感冒，總有牛因此倒斃。西方人亦很怕流行性感冒。中國人對感冒不太在乎，稱之為「傷風」。美國農部研究院ARS的動物學家Ted Elsasser發現加添營養能增強牛隻的免疫力。因而想起兒時一得感冒，母親就餵雞湯，還念一句婆婆經說：「得病毒藥醫，傷風要吃雞。」亦就是說增強營養可以抗病。

Elasser的研究發現當牛隻流行性病毒進入牛體後，免疫系統及發出細胞激動素Cytokines動員細胞攻擊入侵者，同時亦使一些細胞分泌無機物的抗病物質例如氧化一氮nitric oxide。但有時牛的免疫系統亦會反應過當，導致新陳代謝失調，初生牛犢甚至因此而心肺衰竭而死亡。

在ARS與瑞士合作研究牛隻營養與細胞激動素的關連後，飼餵高蛋白質飼料的牛體中，細胞激動素的反應顯然較低。

動物包含牛及人，抵抗病菌防禦由3方面組成，就是：免疫系統、消化系統及內分泌系統。在消化系統方面，營養分的吸收有2個階段：第1階段是吃進充分的養分；第2階段是細胞能吸收而且運用所需的養分。細胞吸收運用的效率與體內新陳代謝的激素（hormones）的分泌時間、種類與份量有關。在這個系統中，胰臟分泌的激素如胰島素等等作用於攝入養分的運用。例如骨質疏鬆症是由於骨骼缺鈣，但不是多服用鈣片就能校正的。

Elasser's用細菌毒素endotoxin注入牛體，同時只以低度營養的飼料餵牛，牛隻變得很虛弱，胰臟受損很嚴重，此時胰臟分泌多量的製造氧化一氮的酵素，而多量的氧化一氮分解成為傷害細胞蛋白質的自由基。

至於為什麼免疫系統在面對細菌毒素後，可能呈現過度反應呢？Elasser的解釋是近來很流行的一種演化與環境的觀點，這派認為現代的人類與

