

蒜頭好處多

蒜頭是世界上最古老的藥，在美國農部(USDA)服務的杜博士說如果世界上真有什麼萬靈丹的話，蒜頭可當之而無愧。世界上最古老的醫典(約成書於西元前1,500年前)內即記載了22種蒜頭處方，可以治療的項目包括頭痛，蚊蟲及蠍子咬傷，痛經，驅蟲，腫瘤及心臟病等。如今的科學技術也驗證了古代蒜頭的療效，以下讓我們看看幾個科學的例證吧！

學者曾把老鼠腫瘤細胞分成兩組，一組用蒜素(大蒜的成份之一)處理，而另一組未處理。再把這些腫瘤細胞打回健康老鼠體內，發現經蒜素處理的腫瘤細胞打入老鼠體內後，老鼠不會死亡，而未經蒜素處理的腫瘤細胞打入老鼠體內後，老鼠迅速死亡，由此可知蒜頭在打擊腫瘤方面扮演重要的角色。

也有報導蒜頭可預防胃癌的，曾有學者調查1,800位中國人，其中685位是胃癌患者，經詳細追蹤，發現他們所吃的蒜量非常的少，因此下結論道餐飲中若含有大蒜則可能降低罹胃癌的風險。

蒜頭中之蒜素有降低血壓、膽固醇，防止血栓、心臟病的報導時有所聞。1920年代就有研究證實蒜頭能降低動物及人類的血壓，如今約有10份醫學期刊記載蒜頭有降低膽固醇的效果。英國有一群志願受試者，進餐時讓一組人食用4盎斯的奶油(會提高膽固醇)，另一組人食用奶油亦同時吃9個蒜瓣，3個小時之後抽血檢驗發現未吃蒜頭那一組人的膽固醇升高了7%，而食用蒜頭的人，其膽固醇值降了7%，專家們因此認為蒜頭有防止血液中膽固醇值過高的功能。杜博士還認為蒜頭的功效不下於阿斯匹靈，目前已廣泛的用來防止血栓、心臟病，他建議每人每天最好能吃一個蒜瓣。

第一次世界大戰時，醫生們以蒜頭汁來處理傷患的傷口，也用大蒜預防赤痢。戰後瑞典的學者果然由鮮蒜內分離出蒜油，雖然蒜油本身沒有什麼醫療功效，但是蒜頭被搗碎時與分解蒜油的酵素相接觸，就有蒜素形成，蒜素為非常有效的抗生素。蒜

頭有能力殺死引起肺病，食物中毒，膀胱感染，香港腳及陰道感染的細菌，黴菌，酵母菌。皮膚輕微感染，只要一些蒜頭汁就可奏效。學者指出一個中型大小的蒜瓣相當於10萬單位的盤林西尼，一般口服的盤林西尼劑量在60～120萬單位，差不多是6～12個蒜瓣。

最近歐洲的學者研究發現蒜頭有助於排除體內的鉛及有害的重金屬，鉛會干擾我們的思考，嚴重危害健康，兒童們特別易受傷害，不可不注意。

大蒜有這麼多好處，唯一美中不足的是食後有蒜臭“口氣不佳”，但目前已有無蒜臭的蒜製品問世。

薛

小麥草系列的健康食品

編譯／王 稼

+多年前，倡導以生食養生的生化學家雷久南博士，到台灣來建議以生鮮蔬果如胡蘿蔔等打汁飲用。那時蔬果上農藥的殘留量查驗上不嚴格，因而改用自家以小麥粒發芽而得的小麥草剪下打成榨汁。近年有契約生產的無農藥胡蘿蔔等清潔蔬果，就不一定要自行培養小麥草了。

當年雷博士將小麥嫩株叫做小麥草 wheat-grass，還有牧草專家認為「小麥草」可能被當作英文的 wheat grass，那是與小麥不同的多年生牧草。自從雷久南博士在台灣推動食用小麥草之後，市面上亦出現一些進口的食用青草製品。世界性發行的農業季刊 The Furrow 夏季號報導美國 Kansas 州的 Pines 國際公司自從 1976 年起就產銷食品級的脫水小麥草葉粉片劑直到今日。Pines 公司創辦人 Seibold 對 The Furrow 雜誌記者說，1 湯匙的小麥葉粉或 7 片葉粉片，和一餐青綠蔬菜的養分相同。小麥葉粉含有所有已發現的維生素，有 20 種氨基酸，多量的鈣及鐵質等營養成分。

Pines 公司另外有兩種產品：一種是小麥草粉與有機高筋麵粉研製成的綠色食品「小麥草通心麵」；另一種是含有小麥草、大麥草、燕麥草、黑

麥草、脫水苜蓿及海藻的綜合健康食品，商標名稱是 Mighty Greens。

美國還有一種在健康食品店常見的大麥草製品，商品名稱是 Barley Green，成分除了大麥嫩葉之外，還有糙米與海藻，成品亦是粉末狀。Pines 公司的產品是脫水後研磨的細粉，Barley Green 則是葉汁去水分後的粉末。

工業化生產的大麥草、小麥草不可能如家庭化的一盤一盤的青葉剪下來打汁。以上提到的兩家公司都標明是有機栽培：不用化學肥料、殺草劑、殺蟲藥。土壤肥力來自與豆科輪作。典型的輪作計畫是麥類-大豆-兩年的紅花三葉草作為綠肥，或以苜蓿取代三葉草。小麥採用縱橫交錯的密播來控制雜草。在麥類即將抽穗前用割草機割下梢頭的 3 吋嫩尖，送到脫水機中低溫烘乾。乾葉裝在充氣的塑膠袋中在 10°F 的冷藏庫中存放。從田間到冷藏庫的過程中，青草未曾接觸人手，更不曾落地。割去嫩尖的麥類留在田間吐穗、成熟，脫粒後以有機小麥高價出售。

有機的保健食品已確定將成為 21 世紀的寵兒了！

葉酸對人體的影響

編譯／孫櫻芳

美國食品藥物管理局規定 1998 年 1 月起，穀類食品必須添加葉酸。

到底葉酸對人體有何重要性呢？



■ Pine 國際食品公司從 1976 年即推出一系列小麥草為主的健康食品，標榜是有機栽培的綠色產品。

大約在 3 年前匈牙利的一項研究肯定了葉酸確實有防止新生兒脊柱前裂，無腦或類似的疾病，專門研究胎兒脊柱前裂的學者非常興奮的指出葉酸有可能成為 90 年代的疫苗！

葉酸對孕婦新生兒的影響

卵子與精子結合後，胚胎不斷發育，其內之神經管（日後的脊柱）若在前半部無法閉合則胎兒將

來即無腦，產後不久即死亡，若缺陷在後半部則脊柱無法閉合，患此病的小孩即使能存活，通常要靠拐杖坐輪椅渡其餘生！

學者目前不知道葉酸是如何防止神經管的缺陷的，但是胚胎需要葉酸或其衍生物是不爭的事實。孕婦懷孕的前幾週為細胞快速分裂期，細胞快速分裂的時候需要大量的葉酸以合成遺傳質DNA。懷孕過程中並不是孕婦本身缺乏葉酸而是懷孕期孕婦、胎兒皆比平常需要更多的葉酸。關鍵是每年約有6,000萬的婦女會懷孕，但不知到底那個胎兒需要額外的葉酸，據目前我們所瞭解的，罹患脊柱前裂的機會是一樣的。婦女懷孕的前期脊柱前裂的毛病就已發生，但許多婦女根本不知道她們已懷孕，且約有50%的婦女在無計劃下懷孕，因此我們建議婦女有必要在其有懷孕能力的這段年歲中攝取足夠的葉酸。

那麼到底要吃多少才夠呢？美國公共衛生服務協會指出每天要由食物內或體外補充400微克的葉酸。為了保險起見不妨每天由體外補充400微克的複方維他命（美國標準），但是許多人不吃，故為了大眾安全起見，最好在食物內添加。學者的意思是把葉酸添加在可以製成麵包麵團的麵粉內，此舉每年需增加100～250萬元的開支，但畸型胎發生率較低，加州大學大衛市分校醫學院的學者派翠克說「畸胎發生率較低，彌補了添加葉酸的支出！」

葉酸對心臟血管疾病的影響

一般人一提起病理學家克姆，就認為他是個前衛派的學者，他在25年前就認為同胱胺酸（是一種氨基酸，可合成蛋白質）對動脈有不好的影響。但直到25年後的今天才有人願意考量克姆的看法。患有心臟病、中風或血管動脈栓塞的病人，其血液同胱胺酸的濃度確實比正常人高，哈佛大學的流行病理學家麥爾指出最近20個研究，其結果皆非常一致，未來5年內體內同胱胺酸濃度較高的人，其得心臟病的機率比一般人高3倍。

波士頓大學的傑可鮑說同胱胺酸與心臟病關係不明，但仍得謝謝這些學者的研究，我們目前已知

佛明罕地區67歲以上之老年人中有1/3其體內同胱胺酸之值較高，原因是不當的攝取了維他命而造成的。這些人由於攝取的葉酸，維他命B₆，或維他命B₁₂不足，所以體內的同胱胺酸濃度才會較高。

為什麼呢？因為人體同時需要這三種維他命才能把同胱胺酸轉化為其他物質，若這三種維他命缺乏，就會累積許多的同胱胺酸。南非的學者用100位體內同胱胺酸濃度較高的人做研究，發現維他命B₁₂會降低同胱胺酸濃度約15%，維他命B₆沒有效果，而葉酸約可降低42%，若受試者年紀較大，維他命B₁₂的效果較顯著。

專家們指出某些人天生體內就缺乏一種酵素——一種可將葉酸衍生物與同胱胺酸起作用的酵素，因此累積了大量的同胱胺酸，故若能攝取大量的葉酸或葉酸衍生物即可平衡體內過多的同胱胺酸。目前學者認為下一個要積極探討研究的方向是看看葉酸單獨或與維他命B₆或維他命B₁₂一起合併使用能否防止動脈血栓。

研究人員建議人們每天最好能攝取400微克的葉酸，他們認為葉酸確實能降低畸胎率以及罹患心臟病之機會。

該攝取多少葉酸

但有另一派學者耽心攝取過多的葉酸對老年人有害，因為葉酸會障礙維他命B₁₂缺乏症。維他命B₁₂不足會引起貧血，而葉酸能彌補這項缺失，但會使已遭破壞的神經惡化。

雖然攝取太多葉酸會使罹患維他命B₁₂缺乏症的患者其貧血症狀較晚出現，且不健全的神經更加惡化，但是哥倫比亞大學研究維他命B₁₂的專家指出該教育我們的醫生，分辨因維他命B₁₂缺乏而引起竹的神經傷害症狀，因為約有1/3罹患維他命B₁₂缺乏症的人不論他們有無攝取葉酸，都不會有貧血，而只會有不舒服，手腳灼熱，刺痛（痛覺漸移至大腿，幾個月後膝蓋以下麻木喪失知覺！）

年輕的患者較易診斷，但年紀較大者可能因骨質疏鬆症或糖尿病引起的腿痛或其他疾病而難下診斷。罹患維他命B₁₂缺乏症之老年人也易與患阿茲