

小紅莓 Cranberry

美國的超市經常可以買到用玻璃瓶裝的紅色果汁，一大瓶，跟牛奶差不多價錢，叫Cranberry，最近台灣方面譯為小紅莓。橘紅色的小漿果，屬於杜鵑花科，越橘屬 *Vaccinium spp.* 分布歐亞及北美溫帶地區。在美國東北部主要是 *V. macrocarpon* 這一種，近年來廣為栽培。

從9月開始，就可從這種蔓生的灌木摘採小紅莓，一直到10月底，是美國、加拿大感恩節、聖誕節傳統的食物之一。除了榨成果汁外，還做果醬派餅Cranberry Pie，或以乾果儲存。因為又酸又澀所以添加大量的糖，不宜多飲多食。另一種藍漿果 blue berry，*V. angustifolium* 也廣用於果醬。

十九世紀中葉，德國醫師發現吃小紅莓後，尿中含 hippuric acid 成份，而宣稱可治尿道發炎。從此歐美人流行吃小紅莓來減輕尿道感染的症狀，是有點效果。尤其一些婦女不愛喝水，常禁尿（洗手間不方便），一旦有尿道感染，儘快喝半大瓶的小紅莓果汁，有助於將細菌沖洗排出體外。

二十世紀初有人試驗，吃大量小紅莓或酸梅，可以提高尿液的酸性，也增加 hippuric acid 的量，而達殺菌效果。但是試驗對象只有兩人，而且一次吃一磅的小紅莓，不近常情。1994年3月哈佛大學醫學院的 Jerry Avorn 教授，受果汁公司 Ocean Spray 之託，發表一篇較嚴謹的試驗。以波士頓地



■小紅莓是一種北美原生的濕地作物，採收方式非常特別。（林朝宗攝自紐澤西州）

區一家養老院，121名老年婦女為對象，一半每天喝10 oz的小紅莓果汁，另一半則喝同味道同顏色，只添加Vit C而無小紅莓的飲料，為期6個月，每月驗尿。

6個月後，Avorn等人發現，喝小紅莓果汁那一組，尿中的細菌數只有控制組的一半（15%對28%），但是並無尿液呈酸性的現象。可能是小紅莓及藍漿果中含有特殊成份，可以使細菌不易附著在尿路的黏膜上，而達消炎的效果。

家庭科或泌尿科醫師，通常用抗生素讓患者服用10天或更長時間，以達殺菌、尿路消毒的作用。但是隔一段時間患者再感染，同樣的抗生素效果就不那麼靈了，有可能產生抗藥性。雖然可供選擇的抗生素有十幾種，有些慢性感染實在傷腦筋。

最普遍的細菌如大腸桿菌 *Escherichia coli* 會分泌兩種叫 adhesins 的成分，藉以粘附在人體尿道細胞上而繁殖。小紅莓果汁中含有抗 adhesins 的成分，即是果糖及一種尚未清楚的高分子成分（特別只發現在小紅莓、藍漿果等越橘屬植物中）。因此，小紅

莓是以阻止細菌附著在細胞壁而達到消除感染的作用，並非改變尿液的酸鹼度或抑制細菌的生長。

美國的健康食品店有賣小紅莓膠囊，是將乾燥的漿果磨成粉再裝入膠囊，6粒膠囊相當於100 cc的小紅莓果汁，好處是容易攜帶，不含過量的糖，而且富含纖維。最近也有濃縮乾燥的小紅莓精，從8,000mg的純汁，濃縮成800mg的膠囊，每天服2-4粒，亦可達到預防尿道感染的效果。 [圖]



■小紅莓蜜餞產品。(林朝宗/攝)

編譯 / 黃嘉

聖嬰年・過敏年

週期性的全球性氣象反常，通常起自聖誕節前後在南美洲地區洋流的改變，所以稱為El Nino（聖嬰）。地球表面有3/4是水面，海洋既廣闊又深邃，佔全球水分的97.2%。下大雨時滿天的烏雲，只含有全地球水分的0.001%，所以洋流的溫度及方向稍有一點點變動，全世界的氣象就大為反常；該冷的時節不冷，該下雨的地方沒有雨，於是農作物歉收，人也容易感冒，尤其是過敏性的流鼻涕與乾咳等症狀，而所謂的「花粉熱」，來得既不是時候，也比往年更厲害。

今年3月23日出版的「時代雜誌」報導，一向寒冷的2月天，卻因為太平洋的反常暖流影響，許多花草樹木紛紛提早開花，於是空氣中花粉滿天飛，人間「阿啾」噴嚏聲處處聞。

過敏症狀可以服用抗組織胺藥物來減輕痛苦，但需要早期服用。因此美國在過敏症季節會發佈空中花粉密度（每立方公尺空氣中的花粉量），供醫生及過敏性體質者參考，提早防治。至於哮喘患者更要注意，須加倍給藥預防，因為過敏會使氣喘加重。