

保健常識 ABC

現在從國小就教英文，汽車機車牌照亦用英文字母。本文就按英文字母順序，每一字母介紹一種營養保健的成分，加以簡明的描述，提供讀者參考。

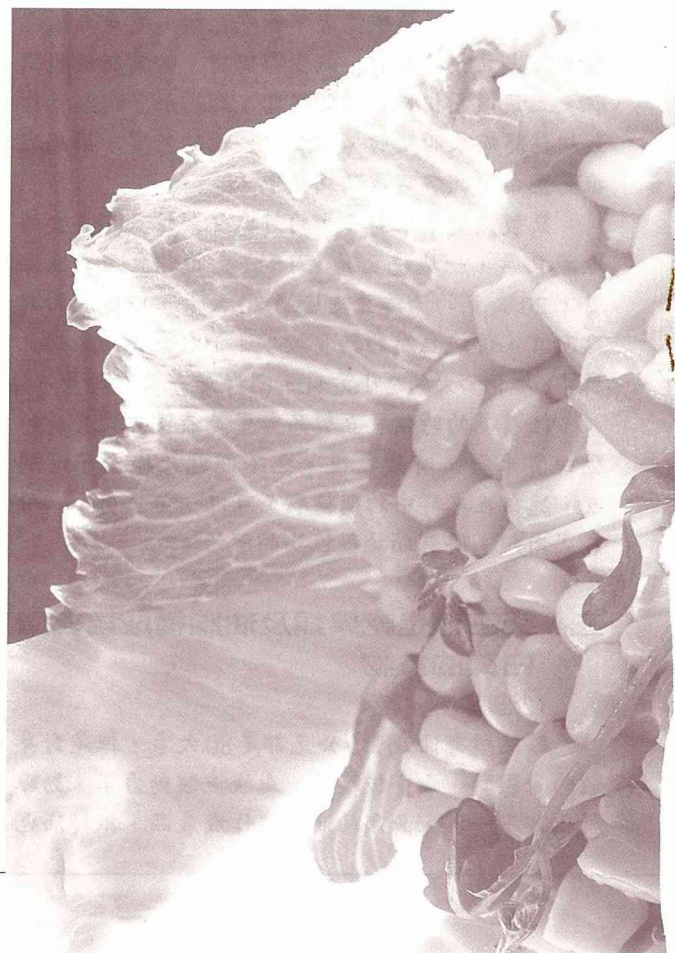
A Anthocyanins 花青素 藍莓果含有多量的花青素使得果粒呈深藍色。植物所含的天然色素對於人體健康的重要性在於色素的抗氧化功能。抗養化與保健亦是近20年來的新興研究主題。最近長庚大學生理學教授陳君侃教授等人的研究很清楚地說明了抗養化劑的保健作用。低密度膽固醇會引發心臟血管病變已成通識。陳教授培養人類血管內皮細胞，發現氧化態低密度膽固醇可經由「胞吞胞吐」過程進入血管壁而堆積並促進血栓形成。但當細胞含有充分的抗氧化物質時，低密度膽固醇就不被氧化而不致發生血管壁表層細胞的胞吞現象。這項試驗，清晰地說明多攝取植物色素等抗氧化物質能降低心臟血管病發生的原因。

藍莓果實中的原花青素已證實能抑制癌症細胞發展期中的一種酵素，因此亦有防癌的功用。

B Beta Carotene β -胡蘿蔔素 是最早被列為營養成分的天然色素，因為它是維生素A的前驅體。康寶公司風行全球的V8飲料就是以富含 β -胡蘿蔔素的胡蘿蔔汁為主的健康飲料。多年的研究指出 β -胡蘿蔔素有增強免疫系統及防癌的功用。同系列的還有 α -胡蘿蔔素、葉黃素、番茄紅素、玉米黃質、辣椒紅素等，有的抗氧化以及防癌效果比胡蘿蔔素更有效。似乎可以簡化的說，挑選色彩美麗的蔬菜水果來多吃就對了。

C Calcium 鈣 從成長中的嬰兒到預防骨質疏鬆症的銀髮族都需要鈣，而牛奶是日常食品中補充

鈣質的來源。食品製造廠推出多種高鈣乳粉，美國及紐西蘭都發展出將添加的鈣質與可溶性乳蛋白結合的新產品。美國 Davisco 食品將乳清的一種成分添加在脫脂乳中使得其鈣含量提高了5倍。美國新近註冊專利的 Givocal 是甘油酸磷酸鈣，Seppic 公司將之全面應用在各型食品如飲料、嬰兒食品、乳製品、口香糖、巧克力糖等等以提高鈣的補給。這種鈣化合物容易被吸收而且沒有「石灰味」。一般高鈣奶粉之添加可可粉，就在遮蓋這種口味。



D Designer concepts 這一類營養食品在台灣常用的名稱是機能食品 functional foods。主要是含有特定營養成分而有一定目的的產品，例如運動飲料。

E 維生素E 在美國有30%的人服用維生素E作為補充，55歲以上者比例更高。這種抗氧化劑能防止低密度膽固醇被氧化而阻塞冠狀動脈。美國心臟協會則認為在日常飲食中已含有足夠的E。

F Folic acid 葉酸 由於已經證實在懷孕前後如缺乏葉酸，可能導致胎兒的先天性脊柱裂等神經系統缺失，因此美國政府已要求從1998年1月起，所有穀類食品中一定要添加葉酸，每磅食品添加0.43—1.4毫克。

G Garlic 大蒜 古代歐洲人常在窗門上掛一串大蒜頭來避邪。今日科學研究發現大蒜的好處甚多，例如殺菌、防止血栓及中風、降低血中膽固

醇、防止癌細胞生成、加強免疫系統，包括控制愛滋病毒。但是不少人討厭大蒜味。數年前日本農家育成沒有蒜味的大蒜新品種，可惜只有一個缺點：沒有人要買無味的大蒜。

H Herbal Extracts 草藥製品種類繁多，隨便挑幾樣就能寫出一本書。近來在歐美頗為流行的健康食品銀杏葉抽出物Ginkgo biloba extract，對於老年癡呆症有些幫助，並證實能增加腦部血液循環以及治療動脈硬化。金絲桃在美國的土名叫St. John's Wort，經Duke大學醫學中心證明對中度憂鬱症有效（此種藥用植物在中國外用治惡瘡）。草藥製品亦有用在瓶裝飲料中者，例如人參。

I Isoflavones 異黃酮是存在於大豆等植物中的一類成分，對一些癌症有效，亦能減少心臟病的發生。其中2種為genistein染料木黃酮及daidzein被稱為植物性女性荷爾蒙（因此停經後婦女多吃豆腐能防止骨質疏鬆症）。經密集研究後又發現genistein有干擾癌細胞生長中必須的一些酵素，因此而阻止癌細胞繁殖及周遭血管的輸送血液給腫瘤。

J Juice 在果汁方面，去年的報導說柑桔汁添加鈣質後在外觀、口味及營養上都有改進。野生的北美沙果(aronia berry)是又小又澀的野梨，最近被推崇為最有希望發展的果汁，因為研究出這種小野梨的果汁有降血壓、調理消化不良，亦有使感染傷口加速復原的多重效果。

K 維生素K 功用在於肝合成抗凝血原時所必需。

L Lycopene 番茄紅素 是天然色素中最近登上保健排行榜的明星。哈佛大學公共衛生學院以及Dana Farber癌症研究所等的報導均認為番茄紅素有減少前列腺癌及消化系統癌的功效。美國及德國都有研究報告認為在吸收方面，生吃番茄不如吃番茄加工品例如番茄醬、番茄汁等，因為加工時的加熱以及添加少量的油脂有利於腸道的吸收。以色列的育種家利用傳統的雜交育種得到含lycopene量提高4倍的超級紅番茄，可以提取高濃度的番茄紅素補助食品。（建議國人多吃又加油又加熱烹調的番茄炒蛋。）下期續

