

保健常識 ABC (下)

M Milkfat 奶油 通常不被視為營養成份，尤其是中年人多選用脫脂奶粉。但是奶油中卻含有抗癌作用的亞麻油酸，以及其他與抗癌有關的神經鞘磷脂、乙醚脂等等。所以選用低脂乳品比脫脂的較為妥當。

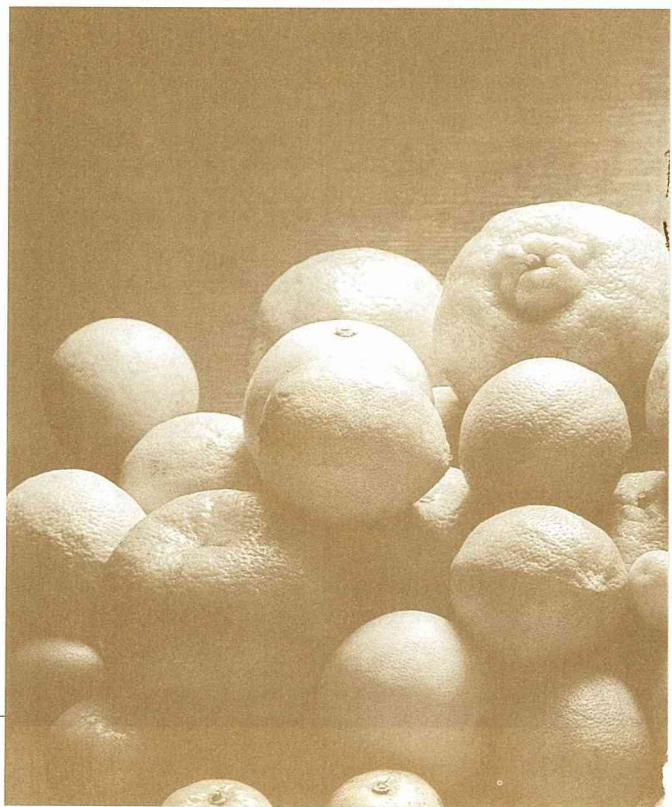
N Nutrient premixes 營養預拌料 在營養的研究及調配上，人類經常不及雞豬的進步。例如葉酸的補充，在美國亦是到了1998年才開始要求添加在米麵食物中，而台灣早就有一家葉酸工廠供應本地的豬雞調配飼料所需了。在調配飼料中還有專門供應預配料premix的工廠，精密地配合維生素、微量元素等等營養成分，一般飼料工廠買去攪合在玉米、大豆粉等大量飼料中。現在人類吃的食物總算開始採用這種精細的預配料，而且採用新發明的微膠囊技術，將個別營養成分裝在微小的膠丸中，再按比例混合，在貯存時就不致起化學作用而變質。這一點就比豬雞飼料高明了。

O Omega-3 Fatty Acids 這類高度不飽和脂肪酸已經證實降低血中的三酸甘油酯，因而能降低冠狀動脈病症，降低血栓形成及動脈硬化。在美國及歐市各國都已廣泛地添加在早餐穀類、嬰兒食品、麵包等以至飲料中。

P Pyruvate 丙酮酸鹽 丙酮酸及其鹽或脂，尤其是與鈉或鉀結合的pyruvate已由美國加州的Blue Pacific香料公司與Med-Pro公司合作發展一系列的減肥飲料，在減肥瘦身業者看來，沒有比這類飲料更寶貴的了，因為其減肥作用在於促進體內能量消耗量增加，而且不止消耗多些油脂，還能增進肌肉，簡直理想極了。這種丙酮酸鹽亦普遍存在於日常蔬果之中。

Q CoenzymeQ 是一種輔酶，是人類能量代謝作用中的必需物質。心臟病患者如缺少Q輔酶，直接導致心臟衰竭。Q輔酶的作用與微量元素硒有關。

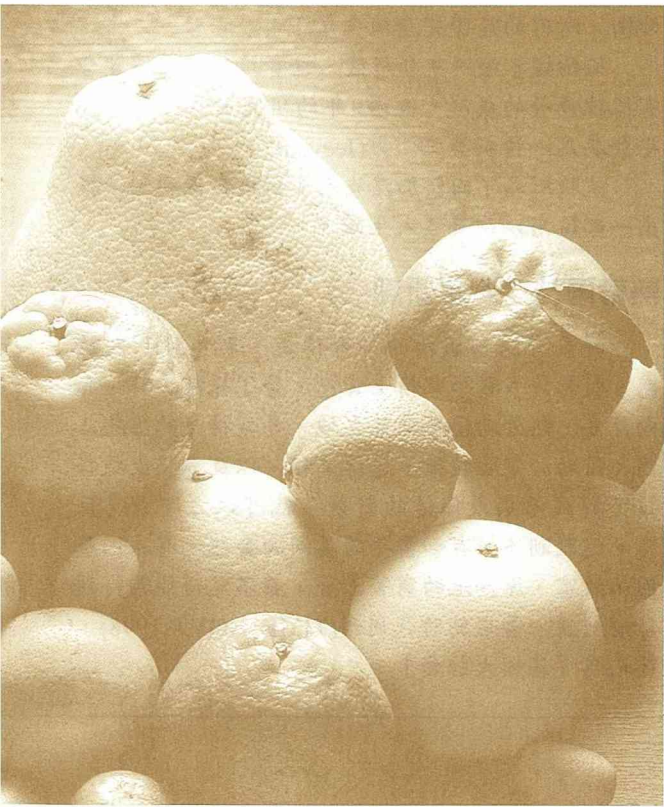
R Roughage 這個英文字在畜牧界譯為粗料，在人類食物中稱為纖維。食用纖維不是吃甘蔗吐渣的那種纖維，而是可溶性的多醣類。美國產品FiberAid是一種取自落葉松的阿拉伯糖半乳糖結合物。這種食用纖維加在健康飲料中不會改變飲料的色香味，亦不會使飲料混濁或有粘性。製造廠Larex公司已與飲料廠General Nutrition公司合作生產商標為Live-well系列的營養飲料例如Green Aple等。食用纖維在近年來一直是食品科技的熱門題



目，不少研究報告討論從生產桔汁的桔皮中收取食用纖維。

S Selenium 硒 硒是營養原素中晚近才被認定的礦物質，尚未解釋得很清楚，已經知道是抗氧化劑，當硒、維生素E都不足時，影響輔酶Q的份量而致使心臟無力。中國大陸營養試驗報告：有充分的β胡蘿蔔素、維生素E及硒，可以減少癌症死亡率13%，胃癌發生率及死亡率21%。美國Miami醫學院報告：充分的體內含硒量有利緩和HIV及Ebola病毒的發病。

T Tea Polyphenols 茶多酚 被認為是喝茶有益健康的主要功臣。這類成份亦存在於咖啡、紅葡萄及紅酒中。具有抗氧化、抗發癌物、抗細菌、抗病毒等主要保健要素。茶多酚類中的兒茶酚及茶黃素已被證實有抗氧化作用。喝茶的好處還有降低血液中的膽固醇及三酸甘油酯含量，改善高密度膽固醇與低密度膽固醇的比例。因此引起食品業者推出茶味系列食物及飲料的興趣。中國人老早就知道茶能去油。蒙藏遊牧民族吃得油膩，因此飲茶是少不得的。



U US Nutraceuticals Industry 美國營養食品業1997年報指出，全世界的營養食品發展趨向已從低脂低熱量的健康食品走向有防病及保健的功能食品。不少有名的食品公司還推出營養導向的老人食品。

V Vitamin Encapsulation 維生素C在食品加工中及貯存中易遭受破壞。有些公司例如Balchem、Watson Foods等等都有包裝維生素C使之在烘焙麵包餅乾的過程中不致被破壞。以色列大學發現含C較多的食物能減輕氣喘病患者在運動後的發作。

W Wood-derived ingredient 美國一家Forbes Medi-Tech從木材中提出一種稱為FCP的物質，本身亦是一種固醇，卻能阻止膽固醇進入血液中。已有食品公司購得專利權，用在製造功能食品。

X Xtra Value Ingredient 加值食品。Monsanto公司推出一種商標名稱Magnificent的磷鎂，就是所謂加值貨品；又有磷又有鎂的兩合一物品。可以用在嬰兒食品、老人食品、速食穀類等各種食品中。

Y Yogurt 優酪乳 發酵乳、酸乳是英漢字典的譯名。市面上商品名稱「優酪乳」的翻譯兼顧音義，頗為恰當。食品界設法以添加營養保健成分來促銷優酪乳。美國McCormick Flavors創造許多配方：使用鈣、維生素、礦物質及藥草抽出物等添加劑。瑞典的BioGaia Biologics公司培養出一種乳酸菌Lactobacillus reuteri，將美國地區權利授與Stoneyfield優酪乳公司，據說這種乳酸菌有利於加強免疫系統對抗細菌及病毒。

Z Zinc 鋅 是營養必需的一種微量元素，與硒都是較晚才登上健康排行榜的，有助於生長、食慾以及免疫系統。最近又發現缺鋅時，紅血球會變得脆弱。Purac America公司生產乳酸鋅，商品名稱是Puramex Zn，易溶解，易吸收，以營養補充劑進入市場，亦攪入口香糖，薄荷糖及運動飲料中。

(全文完)