

【健康白皮書】

■加拿大西洋參的產與銷

The Furrow 雜誌今年2月號有一篇加拿大安大略省人參合作社 Onfario Ginseng Co-operative Inc. 社長 Klosler 的產銷甘苦談。

北美洲生產的人參稱為西洋參（花旗參，粉光參）學名是 *Panax quinquefolium* L. 主要產地是美國 Wisconsin 州，加拿大的 Onfario 省，及西岸的 British Columbia。早年由築鐵路的華工發現，當地居民亦參加採集野生的西洋參，一時有 green gold 綠色黃金的名聲。野生的稀少了就有栽培產品。主要市場是中國，由以香港為基地的16家經銷商組成的北美人參經紀公司收購運銷。Ontario 年產烘乾西洋參4百萬磅。Klosler 先生在1981年開始生產西洋參，當時市價每磅65美元。去年秋季的市價降到18美元。

栽培西洋參很不簡單，需要搭蔭棚，常有病害，要到第4年才能收穫，而且每塊地只能種一次，永遠不能再種。至今土壤學家還不能找出原因。

最困擾參農的在銷售。市價完全被經銷商控制。1997年參農組成了合作社，加強與經銷商議價的力量，亦嘗試直接供應國內外買主。並且在中國開辦零售店，但是第一家開辦不久便倒閉了。

近年來人參成爲一項健康食品，但是

加拿大沒有加工廠，使得生產地加拿大所製造的瓶裝西洋參健康食品的原料竟是進口的。

看了這篇報導，感受到作爲初級生產者的悲哀，就是辛勤的農民，得到最少的報酬，似乎是普遍的現象。而西方人雖能生產這種東方人才消費的藥材，卻與加工及市場完全生疏，更不容易取得主控權。

從雜誌上的照片看來，所出售的西洋參只是未經過初步整形，洗刷，分級的乾品而已。經銷商買回香港之後，還要去外皮（去皮後才成爲白色的粉光參），分級，才是藥舖的中藥材。而中藥材的行銷，每一種都有歷史悠悠的管道，更不是北美參農所能掌握的，無怪到中國設直銷店是開一家倒一家了。

西洋參藥效成份與中國人參不同；西洋參性寒，而人參性溫。在美國加拿大的健康食品店買膠囊裝的 Ginseng，體寒中陽不足者不宜服用。

■什麼是好油

中國菜餚之所以聞名全球，調味及火候之外，使用的食油種類較多亦是重要的因素。西方用的烹調油幾乎只用乳油 butter。豬油 lard 不常用，植物油更少用，因爲家常菜只用點油在平底鍋上煎一下，極少用炸 deep fry。在保健食品科學普及的近50年來，飽和脂肪不好，不飽和脂肪有益健康，以及膽固醇亦分好壞，這些營養

知識已成為常識。因而自己養奶牛的西方農家，反而要到超市買用植物油調製的人造奶油 Magarine（瑪琪琳）來塗麵包、煎炸食物，為的是避免動物性油脂中的飽和性脂肪，容易導致心臟病以及中風等由於脂肪類阻塞血管的疾病。

世上事常說是風水輪流轉，想不到被打進冷宮的天然奶油亦要翻身了。今年6月美國波士頓的 Tufts 大學在 New England Journal of Medicine 上，發表關於5種食用油的研究報告；分組食用 1.大豆油，2.半流質的人造奶油，3.軟質人造奶油，4.煎炸油，5.硬質人工奶油，而以含有多量天然奶油的一組為對照，測定各組血液中的含脂量，發現硬質人造奶油，就是超市上販售的 margarine，使得食用者血液含脂量，更高於天然奶油組。

人造奶油的原料是大豆油、油菜子油等等植物油，都是流質的，在製成在常溫下非流質的人造奶油的過程中，脂肪酸的分子改變成直線排列的轉脂肪酸 trans fatty acids，在室溫下凝固得與天然奶油一樣。至於血液中亦含有較高的脂肪，就歸咎給物理性質改變了的轉脂肪酸了。

從植物油製成的人造奶油，外觀、顏色、香味、口感都與天然奶油一樣，實在是食品科技的大成就。食用人造奶油之後，血液中的全部血脂含量雖然比天然奶油組更高，但是低密度的壞膽固醇卻有減少，遺憾的是好的高密度膽固醇含量亦降低了。在各種奶油替代品中，超市中常見的塊狀 Magarine，食用者血液中兩種膽固醇的比例更不合保健的要求。主持這項研究的 Tufts 大學 Alice Lichtenstein 教授指出是轉脂肪酸含量較高的原因。

一般美國人日常用這些含有轉脂肪酸最高的人造奶油來塗麵包及烹調的用量並不多到威脅健康的分量。將植物油加工以致含有較高的轉脂肪酸的消費量，竟有75%用在加工食品上，最大量的就是今日台灣青少年常吃的炸薯條 French fries。因此保健醫學人士建議所有的人造奶油以及油炸食物都要標明其中轉脂肪酸的含量。

一項好消息是歐洲已有不含轉脂肪酸 Trans-fatty acids Free 的人造奶油上市了，以後全世界的消費者將可選購貼有這種標籤的產品，避免有害的轉脂肪酸。

■ 萃取自花朵 O3

以色列 Volcani 機構的研究員已成功地从花朵中萃取出 60% 以上的 Omega 3 酸油，可用於治療血脂病患，並有助於預防心臟疾病。這種油脂也能用於對抗動脈硬化，全世界首次在開花植物中發現這麼高的油脂含量。

藥用植物專家 Zohara Yaniv 教授負責領導這個研究團隊。Yaniv 教授的報告中提到一種普為人知的野生植物—蔓陀蘿，開粉紅色或白色花朵且具有一種獨特香味。研究員從蔓陀蘿中提煉出 60%~66% 的 Omega 3 酸油，幾乎與魚油類似。由蔓陀蘿所提煉出的油脂能有效降低血液中的膽固醇和三酸甘油脂、預防多種心臟疾病，可製成天然健康食品添加在食物中或製作食用油，也可以製成像魚肝油一般的小膠囊。在以色列，蔓陀蘿的花季在冬天，此種植物只要加強灌溉，預計在 3 年內便會具極高的商業價值。（資料來源：駐台北以色列經濟文化辦事處）

■水痘與帶狀疱疹

幾乎每個小孩都會出水痘，而且越遲出，如到高中年紀才出會發高燒，疤痕亦較顯著。病原是一種病毒，發過後終身不會再發，這是每一位母親都知道的常識，卻有許多人知道水痘病毒卻不是從此消聲匿跡，而是趁人體免疫力稍差時，又會換一副面貌出現。Time雜誌的健康版編輯Madeleine Nash就不知道，直到有一天覺得左眼內好像有小砂粒，兩三天後這個左眼開始流眼淚而且紅腫，於是去看眼科醫生。眼科醫生發現除了眼睛紅腫之外，又指出左邊髮際有小腫塊，並且有一條紅線從前額延到鼻尖，於是斷定說這就是水痘病毒表現出帶狀疱疹的形式。

開懷篇

來源 / MASTERS AGENCY



「我要回娘家！」

帶狀疱疹俗稱灰蛇症，英文稱為 Shingles 或 herpes zoster，中文英文的意義都形容米粒大小的疱疹聚集成帶狀，大都在人體一側。有人以為這條灰蛇狀疱疹帶圍過軀體一圈就死定了，那是無稽的臆測。

水痘病毒受人體免疫系統所壓制而潛伏在脊椎神經束內，可以潛伏數十年。等到年過50，或免疫力減退時，病毒就出擊了，有的到眼睛，有的傷耳朵，有的到身上，成為帶狀。通常在20天前後就能消退，亦有拖上好幾個月的。到醫院看皮膚科，都會給副腎皮質荷爾蒙成分的消炎藥，亦有專治疱疹病毒的藥，所以不幸帶狀疱疹的灰蛇出現，只要帶了健保卡的皮膚科醫生一轉就安啦。

■瘦身荷爾蒙

雖然有些胖子怨嘆說：只喝水亦會胖。實際上，納粹集中營中除了管理員之外，沒有胖的。厭食症患者亦沒有胖子。不少人化了大錢去瘦身，如果有藥能使人沒有食慾，豈不既能瘦身又省了錢。紐約市 Albert Einstein 醫學院的 Rossetti 教授的肥胖研究計畫，發現瘦身實在不簡單。

在1994年，Jeffrey Friedman發現一種命名為leptin的荷爾蒙，由人體中的脂肪組織細胞所分泌，用以“關掉”由丘腦下部發出的“饑餓感”。但是Rossetti研究胖子們的食慾，並不受leptin的指揮，一直有著饑餓感，所以會胖。

因此，本來藉著Friedman發現的leptin作為瘦身藥發財的藥商，還在等待更有效的減肥妙藥呢。

圖