



多吃蒜頭有益健康

蒜頭含豐富之維生素 B₁、B₂ 及大蒜素 (allicin)，
其特質為大蒜素與維生素 B₁ 結合
使營養價值加倍而保持在體內之持續性，
故能對於消除疲勞、增強精力發揮優異效果。

最近蒜頭很便宜，真是個吃蒜頭的好機會。吃水餃，沒有蒜頭，就好像吃牛肉麵沒有酸菜，少了一味。清燙地瓜葉，沒有蒜頭就是不對味。白斬肉，如果沒蒜頭，真不知如何下口。而醬油，若缺了蒜頭，就不是沾料了。

提起蒜頭，大家都會想到它是一種強壯食品，又具有預防感冒及殺菌之功能。在傳說中，古代埃及國王為了建造金字塔，大量供應蒜頭給工人食用，以維持他們的體力，所以從古時候起，蒜頭就被當作強壯劑，或辛香料食用，使烹調之風味更突出。尤其是蒜頭具有強精作用，因此，雖然蒜頭是蔬菜，但卻被列為葷食，即是此原因，和尚不得食用，以避免發生問題。

大蒜具防癌作用

就營養面來說，蒜頭含豐富之維生素 B₁、B₂ 及大蒜素 (allicin)，其特質為大蒜素與維生素 B₁ 結合使營養價值加倍而保持在體內之

持續性，故能對於消除疲勞、增強精力發揮優異效果。除了有益於腳氣、神經痛等以外，也具有促進全身之新陳代謝增強活力之作用。另外，目前普遍認為胃癌的發生，與亞硝酸胺 (nitrosamine) 有關，亞硝酸胺是亞硝酸鹽和二級胺，在胃內經細菌作用而合成的。蒜素是一種殺菌素，對於很多細菌都具有強烈之殺菌作用，由於食入的大蒜素，在胃內殺滅和抑制細菌的生長與活動，從而阻礙了亞硝酸鹽轉變成具有致癌作用之亞硝酸胺，而使消化道發生癌症之機會大為降低。我們中國人吃香腸 (含有亞硝酸鹽)，皆配以蒜頭，真是絕配，不但美味，又具保健之功能，真讓我們讚佩老祖宗之智慧。而大蒜素因具有強烈殺菌作用，故有益於食物中毒、感冒之預防。

蒜頭對預防其它部位的癌症，也具有一定的功效，主要是蒜頭含豐富的硒 (Selenium、Se)，這可能是它具有防癌功能之另一解釋，

經常食用蒜頭，增加硒的攝取，可以達到防癌之功能。蒜頭 (Garlic) 可以防癌，目前已被國際癌症協會 (National Cancer Institute、NCA) 認定為食物中最具防癌之食品，另外已被認定的較具防癌之食品為薑 (Ginger)、胡蘿蔔 (Carrot)、芹菜 (Celery)、柑橘屬水果 (Citrus Fruit)、甘藍 (Cabbage) 及黃豆 (Soy bean) 共七種。

硒具有抗氧化作用，可以保護我們的細胞不受自由基或氧化物的傷害。自由基是非常活躍及強力攻擊的分子，它們可以從別的分分子奪取氫原子據為己用，再這同時產生另一種新的自由基或過氧化物，這些新的物質可侵蝕細胞膜，使細胞很容易受到致癌物的破壞。硒可以消除這些新物質，促進一些酵素之生成，而生成之酵素可把新物質轉變為無害之水及其他無害之分子，而達到防癌之目的。又硒可加強免疫功能，我們體內之免疫系統可以將身體之癌細胞加以



消滅，避免惡性腫瘤之產生。

切忌空腹食用蒜頭

說了這麼多蒜頭之好處，主要是要鼓勵大家多吃蒜頭，一來、可以強壯自己，保家衛國，二來、增加農民之收入，繁榮農村經濟，何樂而不為。惟食用蒜頭時要注意，不要在空肚子時食用，因為刺激太強，所以會傷胃及食道。講了半天，但仍有一些人，因為吃生蒜頭後口腔呼出之蒜味太重，而不喜歡經常食用。要除去蒜頭這唯一缺點，吃蒜頭後口含幾片茶葉即可。但我建議，為了禮貌，吃蒜頭以晚上為原則，每晚六粒（中等大小）為原則，搗碎後加入醬油、醋及麻油之沾料中，與魚、肉及蔬菜一起

食用，如果能誘導全家皆能一起吃，也就沒有蒜臭味之問題了。我每天晚上就依此原則食用六粒蒜頭，不但精神好，體力棒，也很少感冒，我相信一定是吃蒜頭的關係，特別推薦給大家。

如怕蒜頭的臭味，可以與青菜一起炒食，經加熱後蒜臭味會減輕，不過同時它的殺菌力也會降低，但仍具有其他如防癌、增強免疫力之功能。

營養美味的蒜頭食譜

在此特別推薦幾道蒜頭料理食譜，大家共享。

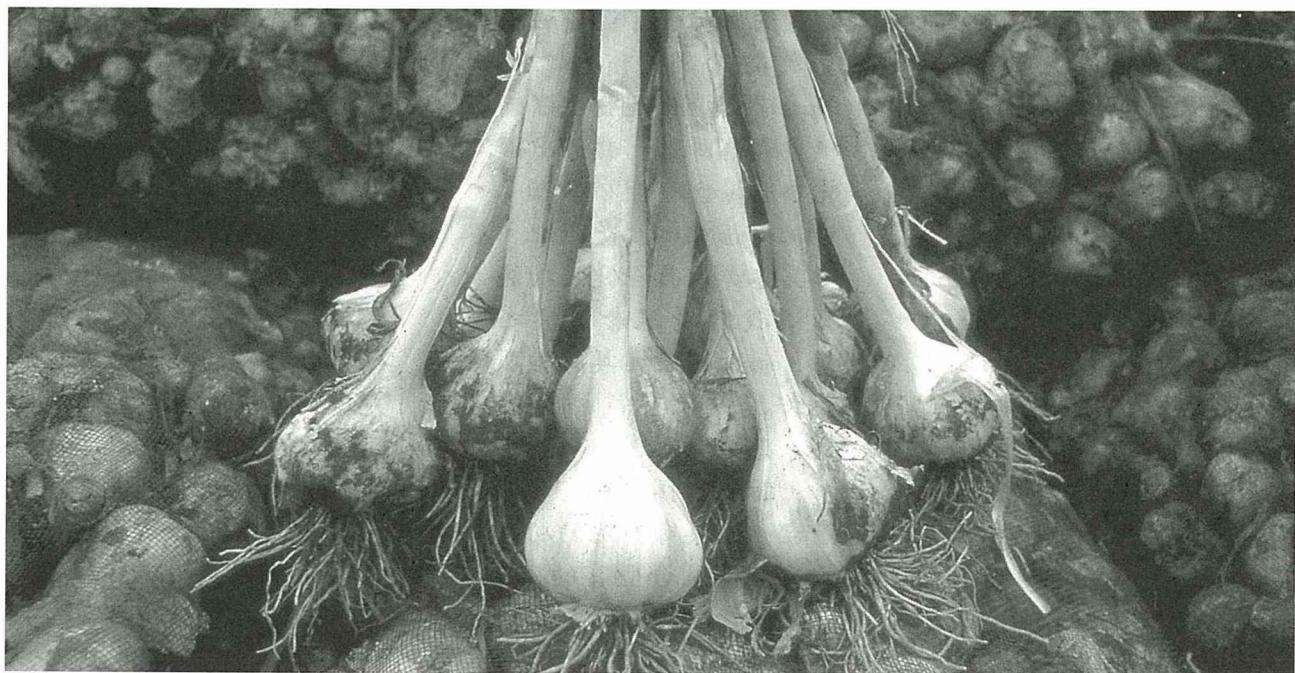
一、虱目魚煎蒜頭：將整隻虱目魚去鱗再由背部剝開去內臟後，稍微抹一點鹽巴，再將整粒蒜頭塞滿魚肚及魚背中，用油煎熟，此時滿室香氣撲鼻，我實在沒有

能力可以形容那種小孩子急著享用那美妙風味之猴急景象。

二、蒜頭虱目魚湯：大家都知道虱目魚煮薑絲，味道鮮美，但很少人知道虱目魚煮蒜頭，虱目魚之鮮美加上蒜頭之特殊風味，趁熱食用，別有一番風味。趕快買條生鮮虱目魚，趁現在蒜頭便宜，多加一些，你將會吃上癮，對健康有益，又可享受美味。

三、蒜頭滷雞肉：土雞半隻切塊後，加上水、適量釀造醬油（醬油量可隨口味調整）及蒜頭三大球，其它都不用再加，直接滷煮，風味之佳可形容「一家滷肉，三家香」，以此滷汁拌飯吃，三大碗也不覺多，吃得飽飽，真是過癮，既好吃又營養。

圖



■蒜頭含豐富的硒，常食可防癌。