



新世紀健康食物的 新寵

「食以黑為珍」、「逢黑必補」

黑色食品



■黑色健康食品種類甚多，其中珍貴而大眾化者有黑米、黑豆、黑芝麻、黑棗、桂圓乾、香菇、黑木耳、海藻類等等。

最近幾年，營養界的研究發現：自然界天然食物所含的營養素與它的顏色有密切的關係，其營養分的排列，依次以黑色為最佳，其次是深綠色、青色、橘黃色、紅色，白色殿後，因而，對「黑色食品」，認為「食以黑為珍」，把黑色食品視為養生保健、祛病延年的珍品。

一、人類飲食發展的新趨勢

二十世紀人類飲食的發展，回歸自然是一股不可抗拒的潮流，因此，青、綠色食品風靡了全球。

如歐美等國，因乳類、肉類等白、紅色食品列為攝取營養的優先位置，把蔬菜、水果等青、綠色食品放在次要的地位，幾十年下來，導致大部份人肥胖、血管硬化、高血壓、糖尿病、心臟病、腦溢血（中風），甚至癌症等成人慢性病的發展，佔十大死亡原因前六位，高於世界水平。九十年代，美國人警覺到這種對食品營養結構的誤導，經過營養學家三年多的爭取，促成美國農業部於一九九二年公佈了

「金字塔型」的食物結構，把蔬菜、水果、豆類等青、綠色食品以及雜糧、種子等食物，放在主食的地位，把肉類等紅色食品置於次要的地位。

但是，到了二十世紀末的最近數年，自然而營養豐富的「黑色食品」，又成為發展的新趨勢。

國內外營養界的專家們斷言：「黑色食品」將成為新世紀人類健康食物的新寵，是飲食發展的必然趨勢。

二、黑色食品功能的科學分析

最近幾年，營養界的研究發現；自然界天然食物所含的營養素與它的顏色有密切的關係，其營養分值的排列，依次以黑色為最佳，其次是深綠

色、青色、橘黃色、紅色，白色殿後，因而，對「黑色食品」，認為「食以黑為珍」，把黑色食品視為養生保健、祛病延年的珍品。

在三千多年前的商代，我國的傳統醫學就提出了「醫食同源」的進步觀念，把不同顏色的食品與人體生理功能相連繫，提出了「五色」與「五行」的學說，可應用在人體五臟的相生關係，如腎屬水，黑色入腎。腎為先天之本，五臟之首，認為黑色食物入腎，有顯著的滋陰補腎作用，相關的帶來了養肝補血、溫暖脾胃等功效。

另外，幾千年來人民通過實踐的經驗，認為「逢黑必補」，吃黑色食品，有利於健康長壽。



現代營養學與醫學也研究證明：黑色食品具有四種特性：即(1)自然性、(2)營養性、(3)功能性、(4)科學性。

據大陸廣東省農業科學院黑色食品研究中心賴來展教授應用生物工程等新科技研製成功的系列黑米食品，就是典型的案例：

1. 在自然性方面：顏色為紫紅色或紫黑色，其色素係由花青素、胡蘿蔔素及葉綠素等構成。

2. 在營養性方面：營養全面豐富。含蛋白質12%，高賴氨酸0.4%以上及豐富的不飽和脂肪酸和礦物質及維生素等。

3. 在功能性方面：黑米含白米缺乏的維生素A、C和粗纖維及其具有特殊強心功能的礦物質鉀、硒等，因此，對人體具有良好的調節與食療功能。

4. 在科學性方面：經生物工程、發酵工程等技術研製而成的黑米乳酸菌飲料、黑米酒、黑米啤酒或經擠壓瞬間膨化技術研製而成的系列食品，儘可能減少了在加工過程中的營養破壞或損失。因此，應用先進科技研製而成的食品，基本上保持了食、香、味的天然本色和營養價值。完全符合黑色食品的天然性、營養性、功能性和科學性的內涵。

三、那些是珍貴的大眾化黑色健康食品？

黑色健康食品種類甚多，

茲擇其珍貴而大眾化者，介紹如后：

1. 黑米：含有數種必要的氨基酸及含量豐富的鎂、磷、鈣和維生素B1、B2、B6等成份，對健脾和胃、明目活血、暖肝益腎有一定的效用；對孕婦、產婦養身健體尤多助益，並可治少年白髮。

2. 黑豆：含大量離氨酸和色氨酸，在代謝作用中重要角色天門冬氨酸、豐富的亞麻油酸、卵磷脂以及尿素等多種酵素，具有解毒、淨化血液的效用，對補腎、保養血管、改善血液循環、強化心臟、治療氣喘及美化肌膚，功效卓著。

3. 黑芝麻：有「營養寶庫」的稱譽，為健腦益智，防老延年的健康食品。

目前，科學研究進一步發現，芝麻中所含的羊脂酸，有助於肺結核的防治及控制癌細胞的惡化。

4. 黑棗：有維生素和礦物質總庫之稱。具有緩下、整腸、清血、養顏、強化骨骼、改善體質，提高生理機能的食療作用。

5. 桂圓乾：（龍眼）桂圓乾含有維生素A、B、C及豐富的葡萄糖、蔗糖、酒石酸等。功能滋補脾血、強壯脾胃，對於思慮過度、心神不安、健忘、心律不整、長期失眠以及神經衰弱等症，均有療效。

6. 香菇：富含核酸類物質，溶解膽固醇，降血脂；多量維生素D，能防治佝僂體，老

年骨質疏鬆症；多食香菇，可防止感冒及抗癌；它含有干擾素誘生劑可激活巨噬細胞，以抵抗各種病毒、病菌的侵害。

7. 黑木耳：含有豐富的蛋白質、醣類、粗纖維，多種礦物質，並含有較多胡蘿蔔素、硫氨酸、核黃素。

另外，還含有卵磷脂、腦磷脂等成份，具有延緩血凝固，消除脂褐質（老人斑）及防止動脈硬化等作用，可防止心血管病變的心肌梗塞等心臟病。

8. 海藻類：海藻類的黑色食品如海帶、紫菜、裙帶菜等，含有豐富的藻膠、粗纖維及礦物質碘、鈣、甘露醇、維生素B群等成份。

功能使消化機能活潑、促進造血和淨化血液的作用，進一步提高營養吸收率，使全身新陳代謝正常化，對防止動脈硬化、肥胖、便秘、高血壓、糖尿病、甲狀腺機能失常，以及大腸癌等病症，均有良好的療效。

9. 烏骨雞：含多種氨基酸、可增強耐寒、耐熱、耐疲勞、耐缺氧能量，可提高免疫功能、延緩老化。

據中國傳統醫藥研究，烏骨雞有補肝腎、益氣養血、退虛熱、補虛損的作用。並可治多種婦科病，為禽中珍品。

因此，為著你的身體健康、美容防衰、青春常駐，建議你常吃大眾化的黑色健康食品。

■