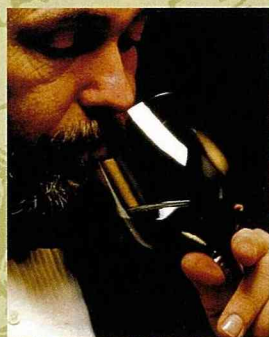


文／林穎志 仁德醫護管理專科學校助理教授兼科主任

21世紀的抗氧化商品

葡萄子與健康



有人吃葡萄不吐皮，但少有人不吐子；其實，葡萄皮與葡萄子都應吃下肚，因為其中富含黃酮類成分，有預防心血管疾病及抗自由基的功能。

21世紀的醫學界發現，經常飲用紅酒的法國人，罹患心血管疾病的機率比歐美各國來得低，這才特別研究葡萄—這種人類已經吃了幾千年的水果。

國內目前流行喝紅酒，科學家發現紅酒中含有豐富的類黃酮，類黃酮可以防止脂質過氧化，避免血管硬化，預防心血管疾病的發生，還可以抗癌，防止細胞的惡性分裂（癌化）及避免器官受自由基傷害。

食物中以茶和紅酒所含的黃酮類最多。紅酒中的黃酮類主要是含在葡萄的外皮及子，紅酒是連皮帶子整粒發酵釀造的，有別於白酒去皮後才釀造。故紅酒有預防心血管疾病的功能，而葡萄子已經成為下一世紀抗氧化商品的寵兒。

口服的皮膚化妝品

在歐洲，葡萄子被稱為「口服的皮膚化妝品」，是目前自然界最有效的抗氧化物質。它不但能防止皮膚皺紋的提早生成，更能補充營養及消除體內有害的游離基。在純淨無污染的葡萄子提取物中，95%的成份是一群名為原花色素Oligomeric

Proantho cyanidins，簡稱OPCs的天然物質。自然界中所有會變色的植物都含有原花色素，所以多吃蔬菜有益皮膚及身體健康。但我們每天攝取的原花色素少之又少，而科學家發現葡萄子中的原花色素高達95%，自然的原花色素對我們的健康有莫大的益處。

葡萄子的成份除了80%~85%的原花色素外，還含有兒茶酸、表兒茶酸、咖啡酸、肉桂酸、延胡索酸、香草酸等有機類，這些有機酸本身也是強力抗氧化劑，且可以幫助OPCs發揮其抗氧化力。

類黃酮是存在於植物中的有益成分，它們具有很強的抗氧化特性，目前已能辨識的生物類黃酮就有4千多種，其中比較重要的是色素型的生物類黃酮。

色素型類黃酮可賦予植物各種顏色，而自然界已知的「原花色素」有250種之多，可使植物或花果再變紅之前呈現青色。OPCs可自松樹皮或葡萄子中提煉出來，是目前所知最有效力的抗氧化物質，但因人體本身無法合成，所以必須從食物中去攝取，其消除體內自由基的能力是維他命C的20倍，維他命E的50



倍。

葡萄子內含約80~85%的原花色素，是純度最高、含量最豐的原花色素來源。葡萄子聲名大噪，儼然成為現代保健風潮下的另一顆明日之星。

現代人因為吃得太多、太油，許多脂肪與膽固醇就慢慢地受到氧化自由基的長期攻擊，造成LDL低密度膽固醇的氧化，進而侵害動脈壁上的膠原蛋白，促使斑塊的堆積，然後造成血塊形成。當硬塊沉積在我們的血管壁中，會慢慢地囤積變大，導致血管阻塞，最後爆發心肌梗塞與中風等疾病。為了追求健康，只要具有天然抗氧化功能的物質，就能成為保健市場的寵兒。

原花色素安全嗎？

原花色素是安全無毒的食品。歐洲食用原花色素已有數十年的歷史，美國至少有數十年歷史。法國的巴斯德學會(Pasteur Institute)、德國的細胞研究所(Cytotest Cell Reserch)都做過徹底的研究。証實原花色素如維他命C一般的安全。

吃葡萄子就可以了嗎？

一般食用葡萄的種子，口感不佳，且腸胃不易消化吸收，大多會排泄出去。專家建議，可將葡萄子研磨，水煮10分鐘，過濾去渣後飲用，要喝相當大量的葡萄子水，才有效果。

食用多久才有效果？

據食用者反應，在食用原花色素初期，對於減少過敏反應及抵抗力的增加方面，都有明顯的效果。但在皮膚改善方面，由於是屬於漸進式的保養，一般大約要連續食用3至6個月後(依個人體差異，食用時間亦有所不同)，才能改善。

1947年法國教授Jack Masguilier從花生紅色內皮中分離發現的OPCs物質，是屬於植物中具有抗氧化能力的族群，也是生物類黃酮的一種。因為它能阻止壞的膽固醇在動脈管壁上囤積，有效地降低動脈硬化的程度，



讓血管保有彈性與年輕健康的活力，而壞的膽固醇LDL也相對地下降，回到年輕健康的心血管機能，進而維護血液順暢流通。

OPCs能順利進入血腦障壁，擷取腦部產生的自由基，因能預防腦部退化引起的疾病，如中風。所以OPCs是強力的血管守護者，協助維護人體的循環系統，目前廣泛的應用在心臟病的預防與高血壓的治療上。而且OPCs能阻隔紫外線的傷害，並減少皮膚內膠原蛋白、彈性纖維被破壞，防止皮膚塌陷而出現皺紋，保護皮膚免於老化的傷害，進一步地達成皮膚抗老化的效果。 [圖]

葡萄子小檔案

特性

1. 抗氧化，葡萄子被稱之為“口服的皮膚保養品”，對抗體內有害自由基的能力比維他命C強20倍，比維他命E強50倍。
2. 減少組織氨的釋放，減少組織發炎。

功效

1. 防止皮膚皺紋，使皮膚光滑有彈性。葡萄子是一種天然的陽光遮蓋物，能防止皮膚皺紋的提早生成，保持皮膚的光滑及彈性。原花色素能夠修復受傷的膠原蛋白(Collagen)和彈性纖維(Elastin Fibers)，而這兩種物質的損傷正是造成面部皺紋產生和肌肉鬆弛的重要因素。現在市面上有許多高級保養品如眼霜、防晒系列等都有添加原花色素，就是為了保護皮膚，免受紫外線的襲擊以及細紋的產生。
2. 減少組織發炎、清除體內有害自由基。
3. 減輕過敏和過敏反應。在歐洲，如果遇到過敏等不適，大多數醫師首先推薦的即為葡萄子。
4. 改善血液循環，加固血管架構，使血管更具彈性。
5. 對於視力的改進也很有幫助。

葡萄子油與其他油類，飽和與不飽和脂肪酸含量之比較

	飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸
葡萄子油	8%	16%	72%
玉米油	13%	24%	59%
沙拉油、大豆油	14%	23%	59%
橄欖油	16%	75%	9%
花生油	19%	53%	28%
牛油	49%	24%	3%
椰子油	87%	6%	2%