

文／屈先澤



## 神奇的水果 蔓越莓

蔓越莓又稱小紅莓(cranberries, *Vaccinium macrocarpon*)，屬杜鵑花科(Ericaceae)越橘類(Vaccinium)，主產於北美洲，多生長在沙質沼澤地區，是寒帶重要的水果。

蔓越莓含有豐富的維生素，可以鮮食和榨汁作為飲料。古早以前，北美洲的印第安人就利用它與鹿肉混調，焙製成一種可以長期存儲的「肉糜餅」(pemmican)，隨身攜帶作為狩獵及防饑的乾糧。土著們還將蔓越莓當作藥用，將它搗成糊狀塗敷傷口，可以防止傷口發炎。由於功效神奇，新澤西

州德威(Dover)的原住民特別將它作為部落的圖騰，代表富足與健康。

1620年，英國102位清教徒(Puritan)為了逃避宗教迫害，搭乘五月花號(Mayflower)，歷盡艱辛逃到美洲。11月中旬抵達麻塞諸塞州(Massachusetts)的鱈魚角(Cape Cod)，因極度寒冷，被迫再北航至普立茅斯(Plymouth)。登陸時，正值風雪交加，饑病交迫，傷亡極多，所幸當地善良的印第安人，愛心地拿出他們自己準備越冬的玉米、馬鈴薯、火雞肉及可以療傷的蔓越莓，濟助這群難民，使這些清教徒得以平安的渡過第一個冷酷的寒冬。

### 感恩節食物

翌年春季來臨，這批離鄉背井的移民，在印第安人的指導和協助下，披荊斬棘、開始種植作物飼養雞鴨；他們很幸運的在附近的南特奇小島(Island of Nantucket)上，發現了一大片野生的蔓越莓，於是模仿土著的方法，在沙沼中作畦種植，結果非常的豐盛。這批幸運的流浪者(Pilgrim)為了感激上帝的看顧和印第安人的幫助，秋收時，特別舉行了一次隆重的慶典，將去年救生的火雞與蔓越莓兩種食物，作為最主要的祭品，表示感恩。從此以後，新進的移民也都相沿成習，在每一年的11月都舉行一次盛大的慶典，這就是美國人感恩節(Thanks-given Day)的由來。

為了紀念先人勇敢的壯舉，在定居44年之後的1685年，那些當年移民來美倖存的後裔，特別採集了10蒲式耳(bushel-35.238公升)的蔓越莓，專程送回英國，獻給後來寬待清教徒的英皇查理二世(King Charles II of England)，作為向他祝壽的賀禮。

### 世界最大產地

如今，全世界百分之70的蔓越莓，都是產自北美麻塞諸塞、威斯康辛、新澤西州及密西根等8州，所有的蔓越莓果汁，也是由這8





蔓越莓高居全美十大  
保健食品之一

州中650戶莓農所組成的「優鮮沛公司」(OCEAN SPRAY)加工供應。一位植物學家曾作了一個非常有趣的統計：

- 一、440粒蔓越莓的重量剛好是1磅；
- 二、4,400粒蔓越莓所榨取的果汁，剛好是1加侖(美制3.785升)；
- 三、440,000粒蔓越莓的體積，剛好等於一個100磅的大木桶。
- 四、2004年美國所生產的蔓越莓，若用棉線串連起來，它的總長度可以從東部麻省的波士頓市(Boston)往返西部加州的洛杉磯市(Los Angeles)，來回環繞565圈。

## 防止尿道炎

蔓越莓除了傳統的食用價值外，還具有極佳的藥用價值。自1984年起，許多研究相繼發現蔓越莓對人體健康有多重效益，極具權威的世界泌尿學雜誌(World Journal of Urology)首先指出，蔓越莓含有大量的「初花青素」(proanthocyanidins，或稱「為前花青素」)及馬尿酸(或稱馬連酸)(hippuric acid)，這兩種物質有非常優異的「抗黏附」(anti-adhesion)作用，可以顯著改變人體膀胱內壁髮狀纖毛(fimbriae)的性狀，使導致膀胱或尿道發炎的大腸桿菌(E-Coli)無法黏附在膀胱的內壁，因此有極佳的防止病菌感染的效果(Inhibition of the Adherence of P-Fimbriated *Escherichia coli* to Uroepithelial-Cell Surfaces by Proanthocyanidin Extracts from Cranberries)，去(2004)年美國家庭醫師學會(American Academy of Family Physicians)更進一步証實蔓越莓可以醫治尿道炎，尤其對婦女最為有效(Am Fam Physician 2004;70:2175-77. Cranberry for Prevention of Urinary Tract Infections)。

蔓越莓的花青素除了防止尿道炎外，同時能有效的抑制胃壁內幽門螺旋桿菌(*Helicobacter Pylori*, HP)的繁殖，降低罹患胃潰瘍機率14%之多，蓋因幽門桿菌是消化性胃潰瘍疾病的元兇。

## 特殊抗氧化力

蔓越莓還含有大量的「類黃酮醇」(Flavonoids — 包含黃酮flavone、黃酮醇flavonol及黃烷酮flavanone)；這些生物黃酮醇具有特殊的抗氧化力，可以清除身體內的自由基(free radicals)、抑制低密度脂蛋白的氧化，因此可以減少血栓阻塞，預防血管老化。黃酮醇同時能調節毛細血管的通透性，改善內皮細胞的功能，達到預防糖尿病性的白內障產生。生物黃酮醇還可酸化尿液，增強尿道抵抗力，降少菌尿症及膀胱炎(Reduction of bacteriuria and pyuria after ingestion of cranberry juice. JAMA. 1994)。

2003年9月美國化學學會(American Chemical Society, ACS)在紐約市曼哈頓召開第226屆研討會，進一步指出，蔓越莓還含有稀有的疫苗素(Vaccinin)及奎寧酸(Quinic Acid)，這兩種成份能降低中風引起的腦細胞損傷，並且能抑制癌細胞的擴散，具有極佳的預防癌症及抗癌的效力(anti-cancer activity)。

目前，蔓越莓在歐美國家已被認定為機能性食品。在美國並已高居全美十大保健食品之一(Cranberry as number 10 among top-selling herbs in the U.S).

有關研討蔓越莓保健的研究報告，可以至下列網站查閱：

<http://nccam.nih.gov/research/concepts/consider/cranberry.htm>

<http://scientific.thomson.com/meetingpreviews/2003/8192213/>

[http://www.medicinenet.com/cranberry\\_vaccinium\\_macrocarpon-oral/article.htm](http://www.medicinenet.com/cranberry_vaccinium_macrocarpon-oral/article.htm)