

延年益壽小人參——胡蘿蔔

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長



根 據最新統計顯示全球人口已邁入高齡化，我國人口老化速率更是躍進全球第二。有「長壽國」之稱的日本，其國人平均壽命位居世界第一，調查發現胡蘿蔔在日本的飲食中占了很重要的地位，除此之外，荷蘭人更是把將胡蘿蔔列為“國菜”之一呢！

蘿蔔原產於我國，有2千多年歷史，古書《爾雅》中的萊菔、蘆，《說文》中提及的蘆菔、薺根都是蘿蔔的稱呼。蘿蔔有白蘿蔔與胡蘿蔔之分，中醫臨床上認為胡蘿蔔具有消食、醒酒、化痰、順氣、利尿、化痰、止渴、補虛等功能。李時珍著的《本草綱目》中指出蘿蔔“生吃可以止咳消脹氣，熟食可以化痰助消化”，胡蘿蔔則具有“安五臟，令人健食”之效，可增進體力，強健五臟六腑之功效，因此被讚譽為「小人參」。

「老外老外老外，老是三餐在外」，現代人由於工作繁忙導致外食者日漸增加，大多成了「老外一族」，常使身體處於營養不均衡的狀態。為了補足日常生活中營養缺乏的部分，近來興起了一股精力湯風潮，這其中的營養功臣之一就是胡蘿蔔。胡蘿蔔含有碳水化合物、多種維生素、脂肪和鈣、磷、鐵等人體必需元素以及β-胡蘿蔔素。

明朝藥學家李時珍《本草綱目》又記載：胡蘿蔔“下氣補中，利胸膈腸胃，安五臟，令人健食，有益無損”，極力主張三餐飲食應適量攝食胡蘿蔔對身體有益。

胡蘿蔔中所含的β-胡蘿蔔素是天然的抗氧化劑，可清除機體細胞在代謝中所產生的自由基，延緩老化，並且促進紅血球增加，達到補血目的。豐富的維生素A更是幫助我們視網膜中形成視紫質最主要的成分，缺乏維生素A可是會導致夜盲症、眼睛乾澀、皮膚乾燥等問題。

但由於β-胡蘿蔔素屬於脂溶性物質，若直接生吃僅有10%可以被人體吸收，因此建議將肉絲與胡蘿蔔、綠色或白色蔬菜一起烹調，不但可豐富菜餚顏色，還有高達90%可被人體所利用。

現代醫學也認為胡蘿蔔有健脾胃，壯元陽之效，為腎虛之人的調養品，《家庭新本草》：“尤

有養腎之特效”。近來

研究報告顯示胡蘿蔔所含的維生素A可促使癌變細胞逆轉，而後轉成正常的細胞，具有抗癌作用，特別是肺癌，減少罹患癌症的機率。此外，胡蘿蔔中所含的果膠、木質素能使大便形成並吸附腸道內的細菌和毒素，預防便秘！

雖然胡蘿蔔營養效益多，但很多愛美的女性聽聞吃了含有β-胡蘿蔔素的食物會使膚色變深，仍對它避恐為之不及，其實大可不必擔心，當我們攝取β-胡蘿蔔素來補充維生素A時，會受到體內存在量的控制而減少吸收量，以供人體使用。

一旦不小心過量攝取，會先在體內脂肪組織中貯存起來，使皮膚變黃，但不會引起毒性副作用，當減少攝取食物中的β-胡蘿蔔素時，膚色呈現黃色的情況自然會消退。

選購胡蘿蔔時常可看見大小不一並存的情形，如果你認為越大品質越佳，那可就錯了！建議您挑選時應選擇表皮光滑、色澤佳、形狀勻稱結實、葉子頂端為綠色，且體積不宜過大才是新鮮可口的胡蘿蔔。許多小孩子因為胡蘿蔔具有特殊味道而不敢品嚐，父母親可以將胡蘿蔔煮成粥或者將胡蘿蔔熬至爛熟，煮成牛肉湯，不但有醒味的作用，這樣一來，不敢吃胡蘿蔔的人也可以吸收到它的精華了。

胡蘿蔔料理

胡蘿蔔粥

材料：胡蘿蔔100克、瘦豬肉300克、香菇5朵、小米或大米150克、鹽少許、雞精粉2克。

作法：1. 將胡蘿蔔與香菇洗淨後切成小丁。
2. 豬肉稍沖洗一下，切丁。
3. 與洗淨的小米或大米、調味料一起放入鍋內，加入適量的水熬煮成粥，即可食用。

功效：對於消化不良、皮膚乾燥、高血壓、糖尿病等均有良好的輔助治療效果。尤其適合腸胃消化功能較弱的老年人和兒童使用，可強身健體，延年益壽。