

anna88858060 / August 08, 2014 05:48PM

[八角の超級保健功效](#)

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/Food/Star-Anise-Fruit.jpg>[/img]

八角 (Star anise) 又稱八角茴香和大茴香，近年來它的養生保健功效受到世人的關注；八角有類似甘草般的味道，與原產於中東和地中海的大茴香不同。

八角是生長在濕潤、溫暖環境中的常綠喬木果實，外觀呈星狀的八角形，主要分布於中國西南方與越南東北部。八角獨特的辛香味中透著淡淡的甘草和丁香氣息，很適合作為香料添加在各種菜餚、飲料或甜點裡。除了在中國、越南及印度料理中很常見外，八角也經常被拿來當天然化妝品、肥皂和牙膏裡的香味來源。

八角是世界上主要的莽草酸 (Shikimic acid) 化合物來源，這種化合物也存在於銀杏、生薑、小茴香 (Fennel) 和楓香果 (Sweetgum fruit) 當中，已被大藥廠拿來製造克流感 (Tamiflu)。八角裡的莽草酸與其他物質結合可發揮一種類似神經胺酶抑制劑 (Neuraminidase inhibitor) 的作用，如結合槲皮素可抵禦病毒感染；有些研究還發現八角中的化合物有很強的抗真菌和抗菌的活性。

八角獨特清甜的甘草味來自一種叫作茴香腦 (Anethole) 的化合物，它能幫助解決消化問題、嬰兒腹痛及成人腸躁症；茴香腦也能刺激產生酵素以促進蛋白質和脂肪消化，這有助於減少脹氣發生，同時能改善營養吸收。八角還有芳樟醇 (Linalool) 和檸檬烯 (Limonene) 等強大的萜烯抗氧化劑，能保護細胞膜及動脈並促進血流，同時有助於抗癌、提高能量水平和去痰。

八角也有促進分泌乳汁的作用，這對正在哺育母乳的母親來說很有幫助；八角還有提高性慾、減少經前症候群症狀的好處，不過不宜於懷孕期間使用，以免影響雌激素水平。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002807.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002807.html)NaturalNews[\[/url\]](#)
