

hi84137983 / March 22, 2012 12:00AM

[健康小秘方：七種常見食物的神奇療效](#)

】(大紀元記者林欣怡編譯報導)大家都知道均衡與健康飲食的重要。在現代人精緻飲食文化普及之時，健康飲食與飲食養生的風潮亦日漸風行。許多人花了很多時間與金錢在選擇健康食品上，卻又不見得從中獲益，殊不知飲食中的許多小配角，不僅便宜，更有其獨特的強身健體功效。

如蕃茄醬或辣醬其實都隱藏著健康的小秘密。新的研究顯示，某些香料、草本植物以及塗抹麵包的醬料不僅僅能增加風味，還有助於抑制食慾、緩解消化、增進記憶力，甚至能夠對抗心臟病和癌症。

健康的攝食，不僅有助提升免疫力、自癒力與活力，更進而達到保健及食療的目的。

以下是美國《預防》雜誌(Prevention)所提供的七種常見且具有療效的調味品：

1. 蕃茄醬:降低罹患心血管疾病的風險

「蕃茄醬中含有一種強力的抗氧化劑 - 茄紅素(lycopene)，它可以減緩導致粥狀動脈硬化(atherosclerosis)的過程。」美國農業部(USDA)生物學家，貝蒂·石田(Betty Ishida)博士表示。

食用小技巧：每日用量約三到四湯匙。紐約州營養師譚雅·查克布洛特(Tanya Zuckerbrot)建議：「深色的蕃茄醬含有最多的茄紅素，將它擠在漢堡以及薯條上，或者是和等量的低脂蛋黃醬攪拌後成為俄式沙拉醬」。

2. 蕎麥蜜(Buckwheat Honey)：抗老化

伊利諾大學香檳校區(Urbana-Champaign)的研究人員在分析過19種食物後發現，蕎麥蜜等深色蜂蜜或藍莓含有最多的抗氧化劑。抗氧化劑能夠保護人體細胞，使其不受到自由基的損害，而且也能夠降低罹患下列疾病的風險，如心臟病、癌症、認知功能退化以及黃斑性病變(macular degeneration)。

食用小技巧：每日用量約二到四湯匙。營養師建議，由於蜂蜜的味道比較濃厚，只須加一點點在燕麥、原味優格或是茶中，即可代替精製糖。

3. 迷迭香：可消除食源性致癌物質(foodborne carcinogens)

堪薩斯州立大學(Kansas State University)的科學家指出，迷迭香可以最大限度地減少或消除在烹調過程中造成的致癌物質。他們同時也發現，燒烤牛肉之前，若先以迷迭香調味，可以讓致癌物質雜環胺(heterocyclic amines)減少30%到100%。丙烯酰胺(acrylamid)是一種潛在性致癌的化合物，當富有碳水化合物的食物加熱超過250度時，丙烯酰胺就會形成。哥本哈根大學(University of Copenhagen)食物化學教授雷夫·斯基布斯泰茲(Leif Skibsted)博士認為：「每磅麵粉中只要加入一湯匙的乾燥迷迭香，就可以減少超過50%的丙烯酰胺。」

食用小技巧：每日用量約一到二湯匙。「每2磅的豬裡脊肉、牛排或羊肉中加入一到二湯匙的迷迭香，或是在烹調之前，在肉上抹一種由剝碎的迷迭香、第戎芥末(Dijon mustard)、大蒜和粗海鹽調製的糊。」餐廳主廚馬可·梅爾(Marc Meyer)建議。

4. 肉桂：穩定血糖水平

《美國臨床營養學雜誌》(American Journal of Clinical Nutrition)一系列研究發現，比起那些不添加肉桂的人，慣於在甜點中添加肉桂(約半茶匙至一茶匙)的人血糖上升的速度較緩慢。在富含碳水化合物或是澱粉質的餐點中添加肉桂，也有助於穩定飯後血糖。

食用小技巧：每日用量約一茶匙。肉桂粉可灑在蛋糕、穀片或拿鐵中以增加風味。梅爾也建議，可將肉桂應用於如米飯或穀麥類等的澱粉類餐點。把肉桂以及小茴香、香菜和香芹籽一同磨碎後，加入切碎的堅果和乾燥水果，即可和米飯或穀類煮成一道地中海風味的美食。

5. 辣醬：抑制食慾

《歐洲營養學雜誌》(European Journal of Nutrition)的新研究指出，辣椒素(capsaicin)是一種能產生灼熱感的化合物。每日只要有一餐食用含有辣椒素的食物，不但可以減少胃飢餓素(ghrelin)的分泌，還可以提高腸促胰素之一的GLP-1的分泌，而GLP-1是一種抑制食慾的荷爾蒙。

食用小技巧：可將辣醬淋在玉米餅、糙米、低脂蕃茄或者扁豆湯上。梅爾補充說明，辣醬和柑橘類水果也很對味。把葡萄柚切半，將辣醬淋在果肉上，再加入一茶匙的紅糖即可。

6. 德式酸菜：幫助消化

德式酸菜富含胚芽乳桿菌(Lactobacillus plantarum)等的益生菌，而胚芽乳桿菌可以幫助緩解胃脹氣以及一些由激躁性結腸症(IBS)引起的不適，同時還可能使近95%的激躁性結腸症患者改善其生活品質。

食用小技巧：每日用量約1/2杯。新鮮酸菜比罐裝酸菜更富含益生菌。可以把新鮮酸菜當作燒烤肉類或是火雞瘦肉熱狗的配菜。

7. 黑胡椒：預防癌症

黑胡椒含有胡椒素，根據密西根大學(University of Michigan)的新研究顯示，胡椒素有助於阻斷癌症干細胞(cancer-initiating stem cells)的自我更新過程。「藉由限制幹細胞的數量，達到限制可能形成腫瘤細胞數量的目的。」密歇根大學醫學院的臨床內科講師馬都裡·卡卡勒拉(Madhuri Kakarala)醫學博士說道。

<http://bbs.jjxieyin.org/index.asp> 戒淫論壇
