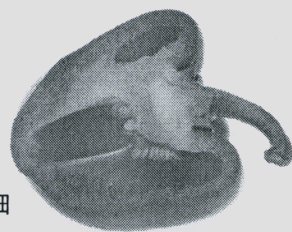


值得現代人注意的食物

臺北醫學大學教授

陳世爵

有人認為到了廿一世紀，飲食即會被營養補助丸所取代。事實上，我們是踏進了第二階段營養的黃金時代。到目前為止，科學只是用來解釋營養素，如何來避免營養素缺乏症及疾病。將來我們將更深入的探討特殊營養素在細胞層次上，如何影響我們身體之功能及老化過程的化學藍圖。難怪分子生物學（Molecular biology）已變成——熱門的學問！



大地上最好又最奇妙的豆類

很多研究已發現大豆產品可以提供有益健康的很重要成分。大豆富含蛋白質四〇%及油脂二〇%，是最重要之植物性完全蛋白質的主要來源。大豆又含有皂素(saponins)，可阻止膽固醇吸收。每天食用二十

五克大豆蛋白，可降低三甘油脂及壞膽固醇(LDL)十%，因而減少心血管疾病。大豆也含有植物固醇(phytosterols)可阻擋不正常細胞之生長，而降低大腸癌。

此外，大豆含多量植物性雌激素(phytoestrogens)，類似人體之雌激素，不過其功能微弱，有雌激素的好處，卻沒有其他有害的副作用。

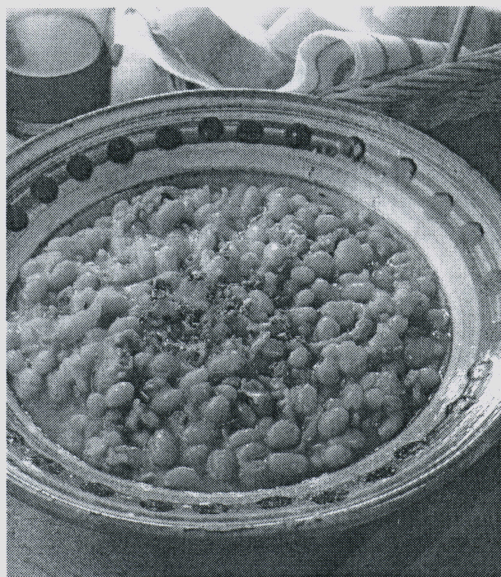
植激素有益於血管彈性，可促進免疫功能，也能阻止雌激素進入細胞內，減少乳癌。同樣地，植激素可阻止睪丸素(testosterone)，減少攝護腺癌。植激素亦可減輕更年期症狀。進入廿一世紀，科學家將深

入探討奇妙大豆之植物性雌激素功能，如促進腦功能、治療酒精中毒、高血壓、避免中年的肥胖及白內障等。

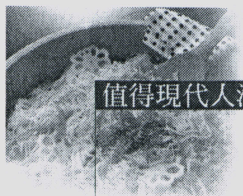
到底該吃多少大豆呢？專家認為每天吃二～三份大豆製品（每份為一杯豆奶、半塊豆腐），或二十五克的大豆蛋白（通常為大豆分離蛋白，soy protein isolate）。

亞麻仁的好處

引起研究的原因之一是亞麻仁與乳癌的關係。動物實驗顯示，亞麻仁含有些成分可減少乳房腫瘤的發作。注入乳房腫瘤細胞於實驗動物，再餵以亞麻仁，可避免腫瘤之生成。對



3/04



值得現代人注意的食物

已發生腫瘤的動物，亞麻仁亦可使腫瘤萎縮。

防止乳癌只是亞麻仁潛在的好處之一，它又含有一種植物性化合物—木質原素（lignans），是有抗氧化性是目前研究者想找出避免心臟疾病之秘訣成分。

亞麻仁（不是亞麻仁油）是可溶性纖維之良好來源。有些研究發現食用亞麻仁後，壞膽固醇（LDL）能立即降低。事實上，亞麻仁之研究還在開始階段，因此，需要更進一步之研究，才可以決定我們每天需要攝取多少亞麻仁。

全粒亞麻仁籽可先加以烘烤，再撒在沙拉或其他菜餚，或研磨成粉，用於烘烤麵包及鬆餅。我們也可以注意食品之營養標示，有些麵包及早餐穀類已含有亞麻仁。

世界上消耗最多的飲料——茶

研究發現，茶對心臟疾病及某些癌症有保護作用。科學家初步發現，茶可避免膽固醇阻塞血管，可保

護細胞的損傷而避免皮膚癌、消化道癌及其他癌症的發生。

引起研究者對茶之興趣有很多的原因：其中原因是，日本人比美國人消耗更多的茶，也抽雙倍更多的香煙，但罹患肺癌卻只有美國人的一半。在實驗室研究細菌者發現，茶會干擾致癌物質與細胞的DNA結合。科學家也發現茶對心臟有益，但其機轉尚不明，可能是茶所含的抗氧化劑。

也有研究發現多酚類，類似蔬果中之抗氧化劑，可減少LDL對人體不良的作用。

請注意草茶（herbal tea）並不像紅茶及綠茶，含有多酚類對人體有益。雖然糖及檸檬並不會影響茶中之抗氧化劑，但牛奶中的蛋白質會結合茶中之抗氧化劑，而使它不能作用。所以我們明白為什麼英國人及

愛爾蘭人都喝茶，但通常都會加入牛奶，因此對他們的心臟病及癌症並無保護作用。我們也明白泡茶，至少要三分鐘才能使茶葉中之抗氧化劑溢出茶中，但有腎結石者則應只泡一分鐘，免得長泡時茶中之草酸會溢出。（通常四個腎結石中，即有三個含有草酸）。

蔬菜及水果

我們都明白多吃蔬菜、水果可助你減肥，並可減少心臟疾病、癌症、糖尿病、高血壓、白內障、關節炎之危險性。每天吃八到十份蔬果，得癌症的機率可減半。最新的研究顯示，多吃蔬菜、水果可使我們更年輕，更健康，更長壽。

一九九八年義大利之拿波利大學（University of Naples）研究七十到一百歲以上的長壽者，發現長壽者健康的秘訣是多吃蔬菜水果。每天吃八～十份的甘薯、胡蘿蔔、綠色蔬菜、青花菜、奇異果、藍莓、草莓、橘子或甘藍菜，或許你也可以活到一百二十歲！（目前，推薦每天蔬菜、水果之消耗應該最少五份）。 ㊟

