

食物加點醋 控制食慾及血壓、血糖

【台灣新生報 / 記者萬博超 / 台北報導】

以醋調味食物可減少食慾失控。美國營養師辛西亞薩斯表示，醋對血壓、血糖控制有些許輔助作用，食物中加點醋，有助控制食慾。

含醋飲品或調味料頗受歡迎，有些民眾喜歡喝果醋保健，對此營養師指出，喝點果醋對健康有益，刺激胃液分泌，但一定要稀釋。若是喝添加很多糖份的水果醋，容易攝取太多熱量；同時，把水果醋當水喝，過量飲用可能造成不適，建議適量飲用，或偶爾淺嚐即可。只要不過量，漸進地喝點稀釋過的水果醋，對一般人不至於造成腸胃不適。營養師認為要以少量、慢慢喝為原則，別為了改善健康而猛喝。

食醋若再搭配清淡飲食，多吃高纖食物、天然食物，少吃油炸如燒烤、高糖如含糖飲料及高熱量食物，原則上對於改善身體代謝循環適有幫助。醋所含的鉀可促進體內鈉的排泄，也有助於食物中鈣質的吸收，醋也含有維生素和優質氨基酸，促進大腸蠕動，促進新陳代謝。

不過包括胃潰瘍、膽囊炎、腎炎、低血壓、膽石症及慢性腎臟病等的人食醋需稍節制。且長期喝醋容易引起牙齒的腐蝕和脫鈣，所以喝醋時應加以稀釋，成年人每天食醋量應在 20 到 40 克左右。

【記者萬博超 / 綜合外電報導】美國北卡羅來納大學研究人員指出，蔓越莓的多酚類成分或有助結合部分花生蛋白，進而減少這類潛在過敏原與免疫系統接觸，降低過敏機率；也可輔助減少泌尿道細菌附著。

研究人員指出，有些人出現的花生過敏，是具危險性的立即敏感，患者可能喉嚨腫大，甚至呼吸困難。有些研究發現烘烤過的花生似乎有更多的過敏原，蔓越莓的多酚類成分可結合花生蛋白，降低過敏機率。研究也指出，比例上來看，對杏仁、核桃等堅果或是花生過敏的人仍是少數，對於大多數人來說，花生不會造成危害，花生、堅果富含有益脂肪酸，可適量食用，不必太過擔心。

美國疾管局指出，過敏問題正在持續攀升。目前也有所謂減敏療法，讓患者計畫性地接觸極微量的過敏原，逐步增加接觸量，直到讓身體逐漸習慣而擺脫過敏。

此外，蔓越莓中的多酚、花青素被認為具泌尿道保健效果，醫界與研究人員指出，蔓越莓能有效減低病原菌於尿路上皮的附著，其中的維他命 C 則穩定尿液酸鹼值降低尿道內病原菌的繁殖；醫師表示，預防泌尿系統感染，需盡量攝取大量水分，多解尿減少細菌附著，多攝取酸性及含維他命 C 食物使泌尿系統維持酸性，酸性環境不利細菌生長，如蔓越莓果汁、橘子、柳橙等均可考慮補充。

* 資料來源：輯自〈台灣新生報〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

