



健康專線

health expert | 01.2004

Text: 唐海誼博士  
澳門理工學院高等衛生學校副教授



# 維持尿道健康之選 蔓越莓果汁

蔓越莓(Cranberry, 學名Vaccinium Macrocarpan)又稱小紅莓,是一種在美國和加拿大非常有名的草本植物。它之所以惹人注意,是因近百年來,它被吹捧為可預防尿道感染。筆者將會在本文中解讀蔓越莓果汁在預防尿道感染方面的科學證據及臨床研究經驗。

## 阻細菌依附尿道表皮細胞

蔓越莓果汁含大量有機酸,這也解釋了為何蔓越莓果汁帶有濃濃的酸味。它的pH值很低,初時研究人員認為蔓越莓果汁的療效源自它酸化尿液的作用,但現在科學界已認定其功效另有因。蔓越莓果汁含大量前花青素(proanthocyanidin),科學研究發現,該類天然物質能阻止可引起炎症的大腸桿菌依附在尿道表皮細胞。這又有什麼重要性呢?要知道,尿道感染往往由大腸桿菌引起,第一步是細菌依附黏膜細胞表面,其後便是細菌繁殖,分泌毒素並使尿道組織受破壞,所以研究人員此發現,正好證明在理論上蔓越莓果汁是有預防尿道感染的功效。

除了科學實驗結果外,還有充足的臨床數據證明其在病人的實效。超過10個臨床研究均指出,蔓越莓果汁或其製劑(如含乾燥蔓越莓果粉末的藥丸、膠囊)能有效防止尿道感染,減低每年之發生率,這對每年出現超過2次尿道感染病徵的病人或其他高危人士尤其有效,進一步確認了其維持尿道健康的功效。因此,蔓越莓果汁及其製劑對尿道反覆受感染的人士是一另類選擇。



可惜的是,前花青素及花青素的預防機理還未完全明瞭,使用的準確劑量還未完全掌握。據外國醫生的經驗顯示,每日3杯蔓越莓果汁,有助預防尿道感染。

## 有腎石不宜選用

由於蔓越莓果汁味道較酸,加上含大量單寧(Tannin),飲用者可能有苦澀之感(但筆者覺得味道不錯),因而不喜歡飲用。替代品可以改吃以蔓越莓果汁製成之健康食品(如藥丸),外國臨床研究顯示,病者對這類健康食品的接受率甚至會較高,若能據醫生指示服用也較好。

唯須注意的是,雖然研究人員還未完全掌握前花青素預防尿道感染的準確劑量,但是選擇該類產品時,還是用已標準化的製劑較好,確保當中有有效成分的含量。

至於禁忌方面,由於蔓越莓果汁有頗高糖分,糖尿病患者不適宜飲用其果汁,可考慮用健康補助劑替代。另外,有腎石或有腎石傾向的患者也不宜用,這是因其含頗多草酸(oxalate)之故,而草酸化鈣正是腎石重要成份之一,攝取過高草酸可能引致腎石。☹

