

補腦補身話雞精

□ 本刊記者



從

古至今，雞都被視為上佳的進補食品，其補益價值更一直備受推崇。

「雞含豐富的蛋白質、脂肪；維他命A、B1、B6、B12；礦物質如鈣、磷及鐵。」李南中醫師分析道。

以前，大部份人為了滋補養生，往往花上三數小時，甚至半天來烹製雞湯，香氣濃郁，具調整精神狀態之效。

不過，現代人由於生活節奏急促，那有空閒烹調補品？所以，雞精便應運而生。

雞精功效多

當你正值求學時期，為了應付功課及考試，挑燈夜讀，母親不期然會送上雞精。

長大後，工作勞累，回到暖洋洋的家後，呷幾口雞精，繼續那沒完沒了的工作。

當BB呱呱墮地，初為人母之時，各親朋摯友忙不迭送上雞精，聊表心意。

大部份人認為，雞精具增強體力；抵抗疲累；提高血紅蛋白含量；加促糖類消化；增加能量及免疫能力。

還記得，媽媽誕下弟弟那年，我才4歲。

媽媽的大肚子沒有了，卻多了一個白白胖胖的小弟弟，逗得我們一家開心不已。

出院那天，媽媽抱着BB；爸爸提着行李；而我卻捧着一排排小瓶子，爸爸說這是雞精。

每天，媽媽都喝上兩瓶，說是補充體力，難道是大力水手的「大力菜」？

我好奇地打開一看，噢？黑黑黝黝的顏色，味道怪怪的，我瞬即放下。



小小的一瓶子，果真擁有以上的功效？就讓我們解剖雞精，深入了解它的秘密。

疑問1：雞精真能消除身心疲累？

外國曾有研究，對20名男學生進行測試，在一星期內，每天早上讓他們喝兩瓶雞精。第7天時，學生分別進行兩項運用腦力的測驗：數學測驗及短期記憶測驗，觀察雞精對他們精神的影響。

隨後，研究人員分別於測驗前及後，收集學生的血液樣本作化驗，發現他們腦袋經過一輪緊張的活動後，體內負責碳水化合物代謝功能及處理身體正常反應的皮質醇（Cortisol），會迅速恢復。此外，學生進行測驗時，更感精神奕奕，精力充沛，時刻保持積極的狀態，測驗的成績亦因此而更見卓越。所以，雞精能消除血液中令身心呈緊張疲累狀態的物質，恢復精神狀態。

疑問2：雞精是否能舒緩壓力？

香港人每天都營營役役地生活着，擔憂着怎樣考取優異成績？怎樣提昇工作效率？怎樣多攞點錢？一切一切都讓自己加添更多無形的壓力。

壓力是好是壞，見仁見智；不過，身體若承受過多的壓力，卻會遏抑體內的免疫能力，破壞身體機能的正常運作，健康亦因此而走下坡。

受緊張生活的影響，外表不能避免的是一對「熊貓眼」及那沒精打采的臉容；而體內最明顯的影響莫過於葡萄糖代謝的不平衡，葡萄糖一旦不足，遂減少身體的能量。

從外國研究資料顯示，有部份雞精能補充葡萄糖的攝取量，改善新陳代謝不平衡的現象，從而保護體內

各功能的正常運作，再投入繁忙而營役的都市生活。

疑問3：雞精能改善貧血、補充鐵質的吸收？

提起貧血，很多人並不感到陌生，尤其是女性。

一般人除了進食當歸、杞子，多吃紅提子及車厘子作補充血液外，維他命及雞精更是不可或缺的一環。

對於雞精與貧血的作用，曾有研究以白老鼠作實驗。每天安排白老鼠進食含蛋白質及氨基酸的食物，含鐵質的食物卻只佔少量。隨後，研究人員會以雞精作補充營養之用，白老鼠們血液中的血紅蛋白不單回復正常水平，甚至更有上升的趨勢。

由此推斷，雞精能協助鐵質的吸收及組成，恢復人體血液中的帶氧功能，改善貧血及其產生的毛病。

小小而黑黝黝的一瓶雞精，原來卻蘊含着多不勝數的好處。然而，雞精始終是人工合成的產品，營養及味道未必能及得上傳統的雞湯，而我們在選購時也應注意雞精的成份及提煉過程。

同父異母的雞湯與雞精

雞湯與雞精同出一轍，源於雞的精華，擁有同樣的營養價值。

有人則認為，雞精省時又方便，何必花上整天熬一窩雞湯呢？

李南中醫師則表示，雞湯是日常飲用的食療湯水，為強健的身體奠下基礎；而雞精則是濃縮劑，有短時間的補益功效。

關斯桐醫師亦有此見解。「雞精是加工後的產品，當人體無特殊的病痛，純粹只為補充作用；而雞湯則具醫治疾病的功效。」

雖然如此，關醫師亦再三強調，不論雞湯還是雞精，都要視乎患者的體質及疾病而選擇。因為雞屬燥熱，若患有惡性疾病如癌症、心情煩燥及發熱等，都不宜進食，以避免細胞活躍而令病情惡化。

