碘質寶藏：紫菜與海帶防治大頸泡、高血壓

□劉東霞

近年日本食品大受歡迎，有沒有發現，日本食品中曝光率最高的食物是什麼？

珍珠米？不是。

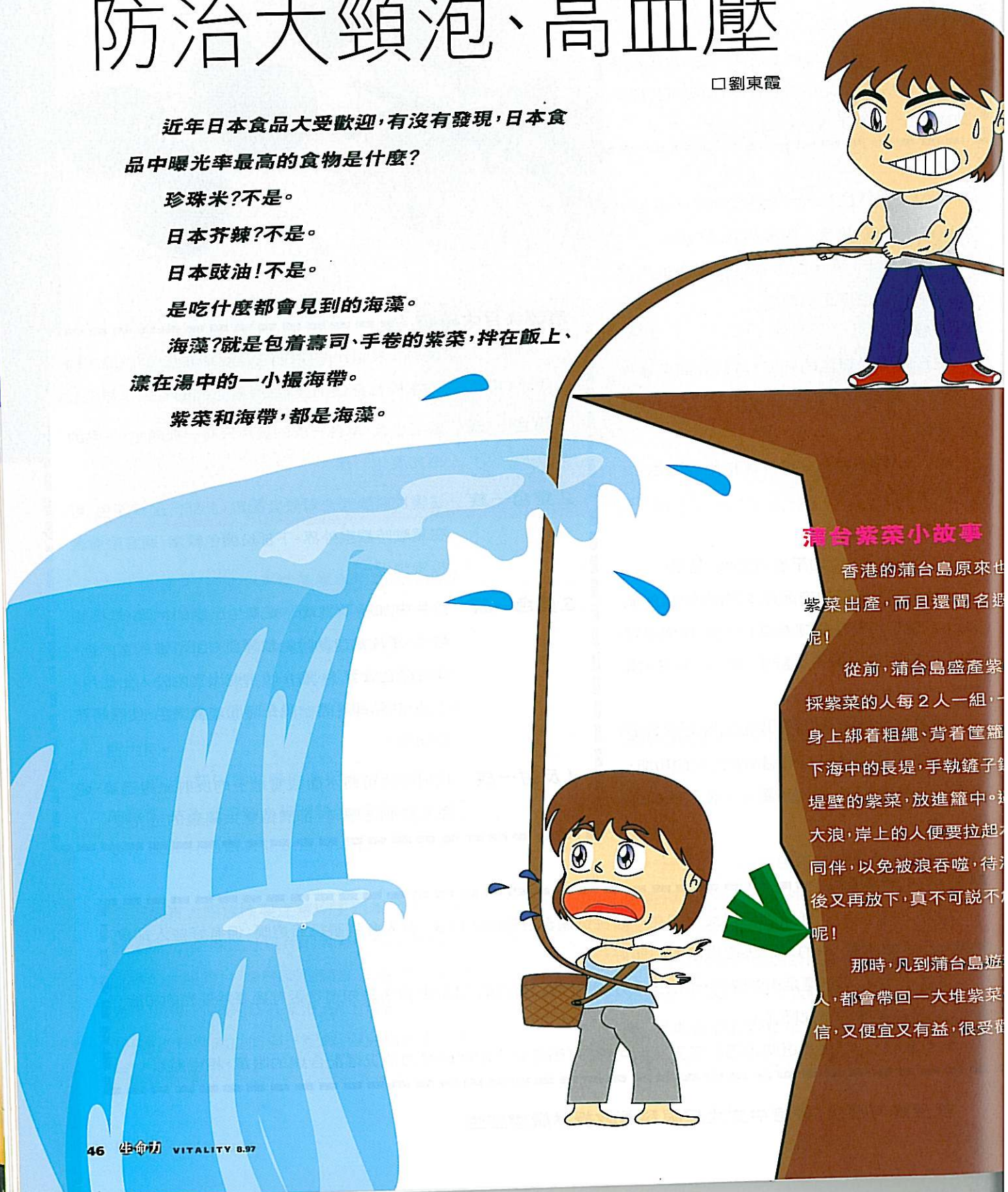
日本芥辣？不是。

日本豉油！不是。

是吃什麼都會見到的海藻。

海藻？就是包着壽司、手卷的紫菜，拌在飯上、漾在湯中的一小撮海帶。

紫菜和海帶，都是海藻。



蒲台紫菜小故事

香港的蒲台島原來也
紫菜出產，而且還聞名遐
呢！

從前，蒲台島盛產紫
採紫菜的人每２人一組，
身上綁着粗繩、背着筐籮
下海中的長堤，手執鏟子
堤壁的紫菜，放進籮中。
大浪，岸上的人便要拉起
同伴，以免被浪吞噬，待
後又再放下，真不可說不
呢！

那時，凡到蒲台島遊
人，都會帶回一大堆紫菜
信，又便宜又有益，很受

紫菜和海帶同是來自海洋的生物，一般都被分類為海藻。海藻的種類繁多，目前市面上除了我們平日常吃的紫菜和海帶外，還有日本人喜愛的昆布和羊栖菜。

紫菜和海帶是海藻類植物的葉狀體，多產於沿海地區，性寒，味道甘鹹，採摘後曬乾食用。

紫菜在曬乾後，會由青變紫，除了一般煮食外，市面上還有很多經過加工製成的紫菜零食。

海藻的營養成份很多，含有豐富碘質、蛋白質、碳水化合物、氨基酸、胡蘿蔔素、維他命A,B1,B2和醣類等，能補充人體體內的不足，尤其是碘質。

碘質寶藏

海藻的最大價值是含有非常豐富的碘質。碘質是礦物質的一種，在人體內的碘質只有一點點，屬於微量元素。我們正常一年需要的碘質並不多，只是鐵的兩日攝取量（約30毫克）。

那麼我們便不用急於補充碘了？那又不是，因為我們平日能從其他食物吸收的碘並不多，而且根據香港大學醫學院的研究報告顯示，在500名被研究的兒童及成年人中，竟有一半人是有碘質不足的情況，所以，適量地注重碘的吸收是必須的。

甲狀腺救星

海藻對治療甲狀腺疾病有明顯效用，因為碘質多存於甲狀腺中，若缺乏碘質，便會甲腺腫脹。多吃海藻能加以防止，也可暫時抑制甲狀腺機能亢進的新陳代謝，減輕病況。

海藻還能有效治療高血壓，它能幫助血液循環，將體內毒素排出體外，淨化血液，清洗腸道，因而能減少血中脂肪，降低血壓。

海藻的其他療效還包括利尿消腫，清熱去痰，甚至保養秀髮。不過因海藻性寒，如身體虛寒、容易泄瀉的人、孕婦和老人等都不宜服用。

大頸泡的疑惑

醫學界一向都認為碘質可治

療大頸泡，常吃海藻食品能有效防止。然而最新研究卻指出，不少兒童因大量服食紫菜零食而患上大頸泡，究竟海藻是否有害身體？暫時仍未有定論。

食海藻有秘訣

- 海藻一般含有鹽份，烹煮時不需加入太多鹽，尤其是高血壓病人，不宜食用太鹹的食物。
- 紫菜不宜煮太久，恐會流失碘質。
- 不要吃海藻時同時吃酸的食物，會影響食療效果。
- 碘質不溶於水，烹煮海藻時加一點油，能幫助身體吸收。
- 海藻和大豆煮成餸菜或煲湯，是非常有益的素食，不妨多吃。
- 海藻是海產食物，容易受污染，煮食要小心。

其實，任何食物營養，無論太少或太多都會有害，注意飲食均衡，適量攝取才是最佳保健之道。海藻只是長於深海中、海邊或岩石上的水草，想不到原來這些搖曳生姿的水草，對我們健康很有食療功效呢！

極品海藻？

近年流行健康食品，藍綠藻被推崇為海藻類中食療效用最高的營養食品，因為它含有豐富高質蛋白、多種氨基酸，及其他各種營養如維他命、胡蘿蔔素、鉀、鈣、鎂、鐵等，除一般功效外，更可治肝炎、腸胃炎，甚至減肥。

但美國食品及藥物管理局的實驗發現，某種藍綠藻會使動物停止呼吸，有致命可能。故此，選擇食用時應小心。

家常海藻九大煮

海藻中的紫菜和海帶最為人熟悉，平常人家多用來煮餸，款式多多，現介紹幾種容易煮食，又具食療功效的海藻吃法：

1. **海帶＋昆布＋黃豆**：煲湯，可治高血壓。
2. **紫菜湯**：煮成湯，可治甲狀腺機能亢進。
3. **海帶＋綠豆＋甜杏仁＋玫瑰花**：加紅糖煮湯，可治暗瘡。
4. **海帶＋醋**：煮湯，可治頸淋巴結核。
5. **紫菜＋蘿蔔＋陳皮**：煮湯，化痰開胃，可治甲狀腺腫。
6. **紫菜＋黃瓜**：煮湯，化痰清熱，可治水腫。
7. **海藻＋夏枯草＋瘦豬肉**：煮湯，可治大頸泡。
8. **海帶＋綠豆**：煮湯，可治皮膚痕癢、濕熱。
9. **海帶＋決明子**：炒乾備用，沖水作茶，可防高血壓和高血脂症。