



愛滋病、糖尿病的希望 苦盡健康來

嗜盡鮮甜肥美，需要另類感覺衝擊？

還是人本來各有所好，因此世界才能成為萬花筒？

無論甚麼原因，苦瓜雖苦，卻仍深受愛戴，不信者看看茶餐廳上一系列涼瓜菜式便知道。

苦瓜有消暑熱、消暗瘡、降血糖等多種療效；但好此道者，最愛的還是它苦中帶甘的滋味。大概經歷過人生的人，才懂欣賞這種苦的藝術，因此年青人吃得像「苦瓜乾」，長輩們卻能「苦中作樂」。

□ 本刊記者



美

食無分年齡，惟獨苦瓜像身分象徵一樣，愛吃苦瓜的都非年輕之輩，難道這就是「吃得苦中苦，方為人上人」的道理？不過也有年青人愛「自討苦吃」，好像前幾天中午在辦公室吃飯時，便有年輕同事不約而同地帶了苦瓜作餸，而且還吃得津津有味呢！

苦瓜是夏秋當造的蔬果，有

來自外省、呈長條形的；亦有形如大拳頭的「雷公鑿」。除了一般常見的鮮綠苦瓜外，偶然也有奶白色的出售。

苦瓜盛產於廣西、廣東、福建、雲南一帶，南方人較愛以它弄成各類菜餚，不過嫌「苦」不好聽，因此一般食肆均以「涼瓜」代稱，甚麼涼瓜牛肉、涼瓜排骨、釀涼瓜等，總之甚麼肉類也可與涼瓜搭上關係。不過原來苦瓜也是移民來的，大約在宋元之際，才從印尼傳入中國。苦瓜在菲律賓、印度、日本等東南亞地區，也一樣很受歡迎；而美國的佛羅里達及加州，亦有盛產這種蔬果。

苦瓜除了涼瓜這別號外，亦名錦荔枝（瓜面起皺紋，形似荔枝）、癩瓜、癩葡萄、紅姑娘、苦達、紅羊等，是葫蘆科植物，與青瓜是親戚。

護膚養顏去暗瘡

姑勿論苦瓜何以能攏絡人心，古今中外的人均不得不承認它很具食療價值。它性味苦寒，無毒，入心、脾、胃三經，含蛋白質、粗纖維、維他命C、果酸及多種人體所需的氨基酸等，無論對腸胃、皮膚、眼睛、甚至免疫系統均有很大益處。古人「苦口良藥」的智慧，在此又證一斑。

女士們為養顏護膚，不惜吃燕窩、買大量護膚品。其實簡單便宜的苦瓜早已具很好的護膚功效，由於它含豐富的維他命C，有助調節體內功能，促進皮膚的新陳代謝，因此無論外塗或食用，均可令皮膚更細緻光滑。

苦瓜既稱涼瓜，其實亦暗示了它清熱去火的作用，在炎夏尤其能一展所長。

據中醫師蘇元元表示，苦瓜能瀉六經的實火，有清暑、養陰益氣、生津止渴的作用，因此因天熱、吃得太多煎炸食品而出暗瘡，或小孩出熱疹等，均可內服或外塗苦瓜汁治療。炎夏中暑或肚瀉下痢，也可喝苦瓜湯舒緩問題。苦瓜亦有明目解毒的功效，有助治療紅眼症、結膜炎等眼疾。

此外，苦瓜的苦味原來有刺激胃液大量分泌的作用，不但能促進消化，亦可增加食慾，最適合悶熱怠倦的炎夏食用。苦，果然是另類刺激。

愛滋病的希望

苦瓜除了能針對炎夏出現的毛病外，亦可能是一些都市病的希望。糖尿病是香港十大殺手之一，粗略估計全港有30—40萬人患有此病。控制血糖是預防糖尿病併發

不再苦瓜乾

想苦瓜不苦，其實也有妙計。其一是先飛水才用來炒餸；另一方法是將鹽撒在苦瓜上，待其變軟，榨去汁液。這些方法均有助去掉苦瓜的澀味，但同時亦會令維他命C流失。孰優孰劣，要看你想滿足口福，還是以營養為重。

此外，亦可以在炒苦瓜時多下糖，以甜味把苦味蓋過，很多人愛吃苦瓜，可能正是因為苦味已除的緣故。

另類食療

症的重要關鍵，而苦瓜正好有降血糖的功效，蘇元元中醫師說不少病者食用苦瓜一段時間後，能有效控制糖尿病。

不過最令人驚訝的發現，是苦瓜可能對治療癌症及愛滋病有某些效用。根據洛杉磯愛滋病研究計劃的資料顯示，曾有學者在動物實驗中發現，從苦瓜提煉的物質，有助老鼠對抗癌症，部分原因可能與它能增強免疫力有關。

另外，亦有學者發現，苦瓜含有某種可以對抗愛滋病毒HIV的蛋白質，加上它具增強免疫力的功效，因此洛杉磯愛滋病研究計劃小組的人員認為，苦瓜是治療愛滋病的希望之一。不過目前仍沒有足夠實驗證實苦瓜真能治療愛滋病，一切仍有待科學家繼續研究。

不過，據說洛杉磯確曾有愛滋病患者長期接受苦瓜療程後，病情得到一定程度的控制，此事一度引起洛杉磯愛滋病患者的關注，並相繼嘗試接受類似的療程。但結果如何，則不得而知。

苦瓜的療效雖多，但由於性寒涼，胃寒的人不宜食用，因容易引致反胃或噁心。另外，據動物實驗顯示，懷孕老鼠大量食用苦瓜會引致流產，因此孕婦要小心注意。

苦瓜茶清香方便

苦瓜除了用來炒餸外，亦可



把它曬乾作藥用，或直接沖茶，甘中沁香。日本早已把苦瓜製成茶包，飲用時方便快捷，絲毫不苦，不過味道略嫌清淡。除了苦瓜肉外，苦瓜葉也有藥用功效，可作外敷之用，能治熱毒瘡疥；假如被毒蟲叮咬，尤其是黃蜂，苦瓜更可解毒消癢止痛。

其實煎炸味濃的美食吃得太多，來個苦味調劑一下也不錯；不過可能年青人還沒吃厭薯條漢堡包，因此不像閱歷豐富的人一樣，懂得苦瓜的滋味。 ☺

鳴謝：蘇元元中醫師

健康苦肉計

苦瓜用途廣泛，蘇元元中醫師推薦了以下一些食用方法，適合不同需要的朋友：

(1) 方便湯水

涼瓜、瘦肉適量滾湯，簡單快捷，適合上班一族，有解暑功效。

(2) 老火靚湯

涼瓜、黃豆、蠔豉、瘦肉煲2-3小時，能清肝明目，解暑清熱。

(3) 苦瓜汁

以生苦瓜榨汁，可直接飲用，或沖滾水飲，每日一杯，有助降血糖、控制糖尿病。

(4) 苦瓜面膜

苦瓜搗爛，拌入蜜糖或蛋清，用以敷面，可消暗瘡，潤滑肌膚。

(5) 外敷苦瓜葉

將苦瓜葉、片糖弄碎，敷在被毒蟲叮咬之處，能解毒止痛。