酵素與纖維的美夢

□ 本刊記者

平安夜、聖誕節、除夕、團年夜及新年等，出席大大小小的派對宴會，除了精神顯得不振外，最折騰的則要算腸胃等消化器官了。

吃下肚裏的任何食物，不論肥膩的、高脂肪的、高膽固醇的、腸胃都照單全收，負責消化的酵素日以繼夜不停工作，也有累壞的一日。

要改善耗用腸胃的情況，除要留意飲食的質和量外，適量進食含高酵素及纖維的食物，才是愛護腸胃人士的選擇。

美國，可說是一個漢堡飽的社會，除帶動全球的漢堡飽事業，也建立一套漢堡飽的文化。不過，在新文化背後，美國人的腸胃消化卻顯得一團糟，體重不斷增加，心臟病的發病率也直線上升。美國，雖然科學技術領在世界的前端；但美國人的健康狀況卻每況愈下。

日本，是一個高壽命的民族，年過百歲的老人家比比皆是，與他們的飲食習慣不無關係。進食壽司、魚生等新鮮活魚，是日本飲食的文化，沿海的國家，是攝取深海魚類奧米加脂肪酸的好機會。日本人除了喜歡魚生美食外，醬油的配搭更是多不勝數，令人嘆為觀止。醬油並非只是食物的配角，原來醬油中蘊含極高含量的酵素，在亞洲幾千年來擔當着促進消化的重要任務。

活躍的酵素

日本的醬油是以大豆磨成的粉與大麥或米飯，經混和及發酵後製成，蘊含豐富的酵素。其實，日常傳統的豉油、豆醬等，都已是良好的酵素來源，有助消化；但現今的豉油醬料，有部份加進人工化學原料，減少了酵素的含量。

在我們的器官、組織及神經思維中，存着無數酵素，每種酵素肩負起不同的功能，由於我們每天吃下各種各樣的食物，增加腸胃消化的負擔，所以消化酵素（如蛋白酵素、脂肪酵素及碳水化合物酵素）的消耗最是頻繁，若我們長期暴飲暴食，消化酵素的數量會逐漸消耗掉，消化酵素不足，人體的消化程序當然首當其衝受到影響。

要補充體內酵素的數量，攝取含豐富酵素的食物令消化程序得以暢順運作。大部份酵素都可於天然食物中找到，例如菠蘿、木瓜、洋葱、蘆笋、無花果及薑等；另外，小麥、青豆、蕃茄、橙等都蘊含豐富的蛋白酶。大部

份新鮮的蔬果都是攝取酵素的途徑。

可惜，現代人為了追求美食，都喜歡將食物烹調過久，過熱的溫度（如攝氏60度）會破壞酵素的活動能力，甚至殺死酵素，就如維他命經高溫烹煮過後流失維他命的情況一樣。此外，經冷凍、曬乾的食物都會將食物中的酵素破壞，所以若想從食物中攝取充足的酵素，應選擇新鮮及未經加工的蔬果類食物。

由於酵素會經食物製造過程中流失，所以為了補充酵素的攝取量，有部份人轉而選擇服食提煉自豬、牛胰臟、菠蘿及木瓜的酵素補充劑。服食補充劑時，應留意酵素的平衡，以免適得其反。

健康的身心

別以為單單攝取了酵素便能令腸胃消化暢通無阻，人體的酵素還需要維他命及礦物質等輔酵素的輔助，才可以發揮淋漓盡至的效用。

所以，均衡的飲食習慣永遠也是令身體達至健康的重要因素，除此之外，要增加體內酵素的份量，便要清除身體積存的毒素；建立一套良好的飲食習慣，多吃蔬果，少吃精製的調味料；定期進行運動，促進血液循環；擁有積極、開朗的心理健康，人體自然活力充沛。

「腸」通無阻說纖維

要令腸胃蠕動正常，一般人都懂得進食含纖維性的食物，幫助腸胃蠕動及消化。

在以往的營養學概念中，由於認為食物纖維無法被人體吸收及轉換成能源，所以被稱為沒功用的食物；其實，食物纖維當然並非完全沒用，它能增強消化管道的功能，越強黏性的纖維越能刺激小腸內胰液、膽汁及酵素的分泌；而且，纖維更能加強腸臟的吸收及蠕動能力。纖維的建議攝取量為每日20至25克。

除菇類外，果實及果仁等也含豐富纖維。

不過，由於飲食漸趨歐美化，動物性脂肪的攝取量日益增加；相反，食物纖維的份量卻持續位於低水平，造成很多現代都市疾病如心臟病及癌症等。

「多進食蔬菜、冬菇及蘑菇等食物，有助進行消化。」內科專家程自剛醫生這樣建議。穀類、蕃薯、果實、蘑菇、豆類、蔬菜及海藻等，都含大量的食物纖維（含豐富食物纖維的食品，可參考第20期《生命力》的腸胃病專題）。食物纖維的種類繁多，應從各食物中廣泛攝取纖維，以達到均衡的吸收。

日常的飲食及吸收，是維持人體組織及細胞生長的必需活動，若因消化不良而影響食物營養的攝取量，只會阻礙機體的運作及成長，所以，留意日常餐膳中的飲食習慣，均衡進食含酵素及纖維的食物，無論對消化及整體的健康都有益處。

食物纖維的分類

	存在部位	纖維名稱	食品來源
不溶性食物纖維	植物細胞壁	• 纖維素 • 半纖維素 • 果膠質 • 木素	• 蔬菜、穀類及小麥糠 • 穀類、豆類及小麥糠 • 未成熟的水果及蔬菜 • 豆類、小麥糠
	甲殼類的殼	• 菊粉 • 幾丁質	• 牛蒡 • 蝦子及螃蟹殼
水溶性食物纖維	存在於植物細胞中	• 果膠質 • 植物橡膠 • 黏質物質（甘露聚糖） • 海藻多糖類（藻酸、海帶糖、岩藻多糖）	• 成熟的水果 • 樹皮、果樹等 • 植物的種子、葉及根等 • 海藻
	食物添加物	• 化學合成的多糖質	
其他	結締組織	• 軟骨素硫酸 • 膠原	• 動物食品的骨及筋鍵等