



甲殼素

全面提升身體抵抗力

資料提供：友福國際有限公司梁偉明先生及謝偉琪先生



上期我在本欄中提及現在流行的功能性食品甲殼素，其減肥功能只是一種「副效果」，而真正的甲殼素功能，惠及全身。文章刊出後，立即收到很多讀者的來信及傳真，都是要求我把甲殼素的功能寫詳細一些，因此，今期再把甲殼素的健療效果與各位分享。

很多人以為，甲殼素是由螃蟹殼磨粉而成；其實，如果我們就這樣將螃蟹殼磨成粉末，吃進肚裏的，根本不是我們要求具有健療效果的甲殼素。在螃蟹的殼裏，基本含有蛋白質、碳酸鈣和幾丁質，而能對我們身體起作用的，是幾丁質，所以，需要把螃蟹殼粉提煉，提取純粹的幾丁質，才能為人體吸收，發揮健療效果。

關鍵在於幾丁質(chitin)，而非甲殼。螃蟹、

蝦、龍蝦、甲蟲、蟬等硬殼昆蟲、磨菇、菌茸類，及細菌的細胞壁，都含有幾丁質，當中以螃蟹殼的含量最為豐富，所以取名甲殼素。

從螃蟹殼提煉幾丁質，先以稀鹼去除蛋白質，再以稀酸去掉鈣質，餘下的便是純粹的幾丁質，若再以濃鹼加上高溫處理，便變為幾丁聚醣(chitosan)。幾丁聚醣與幾丁質的性質大致相若，在溶解狀態下皆具有帶正電的特點，對身體有親和性，因此極容易被消化系統及皮膚吸收，運送到體內各細胞，供給所需養份，將細胞活化，提升身體免疫能力，亦提高自然治療能力。

甲殼素的健療原理，在於調節身體律動，當身體的律動出現紊亂，影響機能衰弱，便會導致生病，而甲殼素則能在細胞的基本層次上產生作

用，平衡人體的調節性，調節自律神經與荷爾蒙分泌，因而增強人體與生俱來的抵抗力和自愈力，鞏固基本體質，達致抗病效果。

總括來說，甲殼素的健療功能，包括以下2點：

1. 調節身體律動

調節自律神經、血液、淋巴液及體液的酸鹼值(pH value)，及調節荷爾蒙分泌。

2. 強化免疫力

強化免疫細胞功能，令免疫細胞有足夠能量抵抗病毒，因此產生預防生病的能力。

至於減肥，上期已說過，由於甲殼素能調節體內膽固醇，而甲殼素的粉末具有極強的吸油能力，只要在餐前20分鐘吃1粒，便能把你在餐時吃下肚裏的油脂吸收，排出體外，所以便有「減肥」的副效果。

單單副效果已經有令人驚喜的收穫，甲殼素的主要健療功能，威力之大可想而知。☺