



綠色健康希望 蘆筍

你喜歡吃蘆筍嗎？

蘆筍擁有討人喜歡的碧綠色，還有筍尖像麥穗的小綠穗，一小株一小株的，煞是吸引。

蘆筍不但外型討好，還有極豐富的營養價值，有助心臟病及腸胃病等，是對健康極有幫助的綠色蔬菜。

你今天會開始多吃蘆筍嗎？

□ 本刊記者



巧爽口的蘆筍，不但是不少佳餚的伴碟配角，也是不少家常小菜、名貴齋菜的主角。蘆筍是百合科多年鱗根草本植物，在春天時，它的嫩芽會被收割下來作食用，由於形狀似筍，故名蘆筍。蘆筍的根屬肉質，花朵像粟米般可供食用，連花粉也可入饌呢！不過，此蘆筍不同彼蘆筍，有一種禾本科的植物也叫蘆筍，是蘆葦的嫩芽，並非平常作蔬菜吃的蘆筍，可不要弄錯。

特殊營養成分

雖然蘆筍最早源於歐洲；但早在中國的春秋時期，已有文字記載蘆筍的名字，可見當時的人已吃蘆筍。根據中醫的原理，蘆筍性寒味甘無毒，入肺、胃二經，因此健脾益氣、滋陰潤燥、生津解渴，對肺熱咳嗽、體虛乏力、口乾舌燥等有改善功效。

至於現代的醫學研究，發現蘆筍含有極豐富的營養，如蛋白質、脂肪、糖類、粗纖維、鈣、磷、鐵；維生素A、B1、B2、C；煙酸、葉酸、天門冬酰胺、藍丁、甘露聚糖等，有助增強體力、消除疲勞，對心臟病、高血壓、腸胃病等都有幫助。

防癌的秘密

癌症是世界各地不少生命的劊子手，雖然有很多原因會導致癌症；但我們可從預防開始，多吃蘆筍便是其中一種方法。蘆筍具有防癌之說，最早源於70年代的美國，當時有一位牙醫聲稱透過進食了大量蘆筍而治癒眼癌及惡性淋巴腺癌。經生物化學家的研究，發現蘆筍具有醫治某種癌症的效用，蘆筍的提煉液能延緩腫瘤的生長，促進巨噬細胞的功

能。

經過多年的研究，發現原來蘆筍之中豐富的組織蛋白質，內含的天冬酰胺酶有助控制癌細胞的生長，使細胞的生長正常化，減輕化學藥物治療和放射治療的副作用，幫助白細胞上升。蘆筍含有的微量元素硒，也被發現具防癌作用。至於豐富的維他命C及纖維素，能增進細胞間質，增強體力，是強健身體最基本的必要條件。

中國近年亦有對蘆筍進行研究，研究顯示一定濃度的蘆筍原汁對癌細胞如鼻咽癌、食道癌等，具殺滅作用。蘆筍原料還可促進外週血T淋巴細胞轉化增殖，調節身體機能的免疫能力。

儘管蘆筍的防癌作用被廣泛報道，不過也不能只靠蘆筍便能防癌、治癌，最好還是請教專業醫生的意見。

吃法多樣化

除了癌症外，蘆筍對治療心臟衰竭引起的風濕病及水腫、心率過快、高血壓、視力衰退等也有幫助。它也有助抑制病原菌，如肺炎雙球菌、溶血性鏈球菌、金黃色葡萄球菌、枯草桿菌屬等。

蘆筍擁有高度的營養價值外，也是一種很爽口美味的食物。蘆筍的價錢較昂貴，因此一直都屬較貴價的菜式。它的味道清甜，想減肥的人，大可把它作主菜，只需將蘆筍洗淨，切成條狀或塊狀，像「焗」菜般灼熟，便可吃一碟又清淡又有營養的減肥食品，亦可當作涼拌或沙律食用。愛喝果汁的可買罐頭蘆筍，將蘆筍放在攪拌機中攪拌成糊狀，放進冰箱中貯存，每次飲用

時以數匙蘆筍糊加冷水或熱水稀釋，便可飲用。蘆筍的汁液營養豐富，是不錯的消閒飲品。不愛罐頭食品的，也可用新鮮蘆筍，不過必須先煮熟，因蘆筍不可生吃。蘆筍還可入饌、作藥膳，配搭很多，是很好的日常小菜搭配食品呢！

不過，並不是人人都適宜進食蘆筍，例如痛風關節炎病者，因蘆筍含大量核酸，核酸會轉化成嘌呤，嘌呤則變成尿酸，使血液中尿酸濃度增加，影響病情。此外，蘆筍性屬寒涼，體質偏寒、脾腎陽虛的人也不宜吃。

蘆筍營養豐富，味道清甜，口感爽脆，是追求健康人士的另一好選擇。下次買菜或點菜時，不妨考慮蘆筍吧！

