

健康工兵

酶

日本刊記者

很多人都知道新鮮食物較加工及罐頭食物有益得多，因為新鮮食物保留原本的營養，尤其是經常為人忽略的「酶」。什麼是酶？當然不同於發霉的霉，酶又叫做酵素，不但存在於新鮮食物中，也存於人體內，我們體內一切運作包括心跳、呼吸，以至食物及補品等能否順利被吸收，都要靠酶這班工兵的努力。不過現代人偏向以加工食品為主，令體內無法得到足夠的酶作補充，加上年紀漸長，體內原有的酶也開始流失，因此容易患病。

每天超過2千種以上的酶在我們體內進行不同的工作，將各種物質分解及轉化，協助器官順利完成工作。酶基本上可分3大類，包括新陳代謝酶、消化酶及食物酶。新陳代謝酶在細胞內引起化學反應，從而促進器官運作，加速新陳代謝，並令細胞得到修補及再生；消化酶由胰臟分泌，幫助分解食物，確保身體能吸收最多營養；食物酶則存於新鮮食物中，進食新鮮食物，消化及分解食物時便不用大量消耗自己體內的酶。

食物無法徹底分解

消化酶也分成3大類，包括蛋白酶、脂解酶和澱粉酶，分別分解蛋白質、脂肪及碳水化合物，令人體能容易吸收這些營養素。

不要小覷消化酶及食物酶的分解工作，無論我們吃的食物含怎樣豐富的營養，或進補的補品怎樣名貴補益，最終還得看身體能吸收多少，而關鍵正是身體消化這些食物時，能否徹底地將它們分解。假如食物不能完全被消化，不但無法有效吸收營養，食物殘渣還會在胃部腐爛並積聚腸內，產生細菌及毒素，影響健康，引致腸胃疾病如便秘、胃氣脹、消化不良等，而經常疲累、頭痛等也可能與此有關。有學者認為，食物敏感也是與蛋白酶不足，令蛋白質無法完全消化，而引致免疫系統出現反應有關。他們相信，若能補充蛋白酶，令蛋白質消化得更徹底，便能減低敏感的情況。不過目前這方面的研究仍很少。

高溫煮食令酶不足

我們體內本來就有酶存在，並可從新鮮食物中補充食物酶；但酶最忌高溫，我們的熟食習慣卻偏偏把食物中大量的酶破壞，加工食品及罐頭的高溫處理過程更會把酶消滅殆盡。人體的酶會隨年紀流失，食物又無法提供酶幫助消化，反而要消耗更多體內的酶，結果令身體更容易出現各種疾病，尤其是消化系統的疾病。

目前市面有由木瓜或菠蘿提煉而成的消化酶補充劑出售，方便經常要出外用膳、又或經常進食加工食品而擔心體內的酶不足的人士。經常有消化不良、胃氣脹等問題，但經醫生診斷沒有其他腸胃問題；又或過胖、感到工作壓力太大等人士也可嘗試選用酶補充劑。酶的種類雖然多，但不用擔心要服用幾種甚至幾十種補充劑，因為目前市面上的酶補充劑屬混合配方，一粒補充劑已含各類主要的酶，能較全面消化脂肪、蛋白質或碳水化合物等。應遵照醫生或專業人士建議的份量服用。服後可能出現氣體或大便增多的情況，屬正常現象，只要情況不太嚴重，應沒問題。但若糞便稀爛，應減少劑量或諮詢醫生意見。患有胃炎或胃十二指腸潰瘍的人士則不宜服用酶補充劑。

雖然補充劑可幫助補充酶，但想令身體有充足的酶，最佳方法始終是多進食新鮮水果及蔬菜，才能長保健康。