



大蒜 有用的調味品

人類擁有五官的功能，味覺尤為靈敏。舌頭上數萬顆味蕾，嘗盡食物的甜、酸、苦、辣各種不同的味道。然而隨着年齡增長，味覺的靈敏程度亦相繼減弱，故此必須採用一些調味品來增進食物的味道。調味品包括加工製造及新鮮兩種。前者如醬油、醬料均是添加了額外的鹽油及糖，多吃有損身體健康。至於後者有薑、蔥、大蒜等，全部乃天然物料。當中的大蒜被譽為能促進身體健康，是極佳的調味品。

大蒜的拉丁文名稱為Allium Sativum，為百合科草本植物大蒜的鱗莖，又名蒜頭、胡蒜、獨蒜、獨頭蒜、葫等。大蒜的熱量很低，每一細顆約10卡路里，含少量碳水化合物及蛋白質。據聞自古代文明開始，人們已懂得採用大蒜作為調味料，而且更流傳着大蒜有益身體的說法。時至今日，科學家經過動物實驗或臨牀研究才真正證明當中的一些功效。

降低膽固醇防心臟病

在西方的國家裏，大蒜有「超級食物」的外號。相較其他蔬菜，大蒜的益處更多，當中如降低膽固醇的療效一直備受重視。現今又有不少研究去測試大蒜對血液中膽固醇的反應，結果確認大蒜對防治心臟病的重要功用。吃大蒜可減少心臟病發的機會，因為膽固醇過多的人經常因脂肪阻塞而引致心臟病，大蒜能起清除這些脂肪的作用。另外它亦能降低血液中血小板的黏度，預防血液栓塞，從而改善血管功能。

含硫黃能殺菌消毒

現時世界各國均興起吃大蒜的風氣，事實上古時人類也經常採用大蒜殺菌。大蒜是所有蔬菜中硫黃含量最多，主要成分有硫黃化合物。由於硫黃是天然的消毒、殺菌劑，所以能發揮這方面的功能。中國的《本草綱目》說：「大蒜，性味辛溫，散癰腫，除風邪，消毒氣……」有測試更指出，把大蒜放在嘴裏咀嚼，能把口腔中的細菌全部消滅。據聞硫黃化合物中的某些物質，對身體解毒也有一些幫助。



抗癌護細胞

近年有科學研究對抗癌提出了一些說法，主張把大蒜包括入抗癌食物的行列中，不過以上的發現仍在初步階段。據研究顯示，大蒜的抗癌機制來自它含一些能抑制癌細胞生長的物質，同時又能激發體內巨噬細胞吞食癌細胞的功能，因此能阻止癌細胞擴散。這些物質更能加強免疫力，從而增強身體的抵抗能力。有不少資料更指出，大蒜含有微量元素硒(Selenium)，此乃抗氧化物質之一，與維他命C、E、胡蘿蔔素並駕齊驅，能保護體內眾多細胞的外膜免被氧化及受到破壞，因此有助保持細胞健全，奠定健康的基礎。

始終還是新鮮最好

由此可見，大蒜是大自然賜予的優質調味品，值得在日常飲食中多加採用。然而現代人工作繁忙，食無定時，為方便，紛紛改以大蒜丸或蒜油膠囊作為代替品，可是多項實驗結果均找不到補充劑能有相同的療效，因此還是吃新鮮大蒜較好。況且服食過量補充劑會增加流血的機會，因此根據美國麻醉科醫生會的建議，病人在進行手術前2至3周，必須停止服食大蒜補充劑。至於究竟應該吃多少大蒜呢？實驗結果卻沒有得出共同結論。有的說二三顆、四顆，有的說五顆或以上，甚至更多分量。無

論如何，這些實驗只能概括指出以進食新鮮大蒜為佳。因為新鮮大蒜含活化元素(Allicin)，即是令大蒜發出強烈氣味的物質。

倘若你喜歡吃大蒜的話，相信數顆大蒜並不會把你難倒。但如果你對大蒜的氣味有所保留，不妨考慮先行把大蒜切碎，或是用大蒜炒菜煮燴，可增加食物香味，令味道更鮮味。要是再配合低脂肪的烹調法，當然更能達至吃得健康的目標。

根據現代營養學的建議，日常飲食應從食物金字塔着手。金字塔底部的五穀類食物應吃較多，而頂部的鹽油糖等調味料則最少。因此，攝取過多的鹽油及糖實屬有害。既然如此，不如多採用新鮮大蒜，自當更有益又健康。■