

舒緩發炎的食物有哪些 (下) 吃的疫苗

文 / 營養室 黃素華主任

國民健康署建議國人的「每日飲食指南」中有關蔬菜類成人每天最好攝取 3-5 份（約 2-3 碗量），水果也要有 2-4 份（約 2-4 個小拳頭），在國民健康署 105 年健康行為因子監測調查（BRFSS）的結果發現，18 歲以上成年人每日攝取到的蔬果比率僅達 12.9%（男性 9.4%、女性 16.3%），不及飲食指南建議的份數，且纖維質平均只達建議量的 60% 而已，臺灣是水果王國，如何增加國人攝取蔬果的習慣是重要的課題。

在許多流行病學研究指出水果和蔬菜的攝入量與多項慢性炎症疾病的風險呈現負相關（Joshiyura, K.J, 2001），於水果和蔬菜中具有獨特的生物學特性，可能會改善精神或身體的表現並降低感染風險。

菠蘿

通常菠蘿果實是用作食物，若從菠蘿的果實或莖中萃得的蛋白質消化酶－「菠蘿蛋白酶，Bromelain」的濃度很高，而菠蘿的莖是廢棄的副產品因此便宜（R. M. Heinicke, 1957）。大家較耳熟的鳳梨酵素又稱菠蘿蛋白酶（Bromelain），是近來熱門的保健食品，菠蘿蛋白酶是可在體內大量吸收而不會失去其蛋白水解的活性，且不會產生任何主要副作用。



菠蘿蛋白酶具有許多治療益處，例如可逆的抑制血小板聚集、鼻竇炎、手術創傷（M. Livio et al, 1978），血栓性靜脈炎、腎盂腎炎、心絞痛、支氣管炎（R. A. Neubauer et al, 1961），和增強藥物的吸收，特別是抗生素（G. Renzini, 1972; H. R. Maurer, 2001）。也能緩解骨關節炎、腹瀉和各種心血管疾病，同時菠蘿蛋白酶還具有一些抗癌活性並促進凋亡細胞死亡（Rajendra Pavan, 2012）。

人體每天可吸收大量的菠蘿蛋白酶約 12 克無出現主要的副作用（J. V. Castell et al, 1997）；學者 K. Ecker 等人（1999）在人類的研究給予菠蘿蛋白酶（3,000 FIP 單位 / 天）十天，亦無發現顯著的凝血參數變化。以國健署建議每天應攝取 2-3 份的水果，一份的鳳梨大約是切成塊狀後的 7-8 塊（去皮為 110 公克，約為鳳梨的 1/10）。

櫻桃

櫻桃是多數人喜歡的水果，色澤鮮豔甜美，櫻桃果實中含有豐富營養的食物，熱量相對較低，而且含量很高重要營養素和生物活性食物成分，包括纖維、多酚、類胡蘿蔔素、維生素 C 和鉀（McCune, L.M et al, 2011），其中多酚和維生素 C 具有抗氧化和抗炎的特性。

學者 Darshan S. Kelley 等人回顧 29 篇文獻已發表的人體研究食用櫻桃的健康益處，指出大多數這些研究持續時間少於 2 週（範圍為 5 小時到 3 個月），單次或分次服

用相當 45 到 270 個櫻桃 / 天（含花青素為 55 ~ 720 毫克 / 天）劑量，結果顯示櫻桃具預防或減少氧化壓力和炎症、極低密度脂蛋白（VLDL）和甘油三酯 / 高密度脂蛋白（TG/HDL），在糖尿病女性（花青素 720 毫克）降低了血紅蛋白 A1C（HbA1C）；在肥胖者則降低了 VLDL 和 TG/HDL 的情形。

在現有的研究中，並沒有花青素發現有明顯的副作用，也不會和一般藥品有相互干擾的情形，每天只要吃 14 至 16 顆的櫻桃就有基本的花青素來保護了。



蘋果、洋蔥和藍莓

槲皮素（Quercetin）是一種在水果和蔬菜中發現的黃酮類化合物，具有獨特的生物學特性，可能會改善精神或身體表現並降低感染風險（Davis, J.M et al, 2009），這些屬性形成對整體健康和疾病抵抗力的潛在益處的基礎，包括抗癌，抗炎、抗病毒、抗氧化和精神興奮活性，以及抑制脂質過氧化、血小板聚集和毛細血管通透性，並刺激線粒體生物發生（Aguirre, L et al, 2011）。

槲皮素名字自 1857 年以來一直被使用，源自 Quercetum（橡樹林）因此，



以 Quercus 命名。槲皮素（Quercetin）又稱槲黃素或五羧黃酮，是生物類黃酮素（Flavonoids）中活性最強的一種，存在於大多數的蔬菜及水果內，例如：蘋果、洋蔥、茶、青蔥、莓、番茄、葡萄及多種的十字花科蔬菜等，而蘋果、洋蔥和藍莓中的含量最多。

Qureshi, A.A 等人（2012）在人體的研究中投予每人 50 ~ 100 毫克的複方的多酚類營養補充劑四週，結果顯示老年人的血清 NO 濃度與兒童或成年人相比較高；白藜蘆醇、紫檀芪、桑椹水合物的膳食補充劑，槲皮素、 δ -生育三烯酚、核黃素和菸酸可降低人類的心血管危險因素。

飲食中應選擇多樣化蔬果種類，不僅可獲多種營養素、纖維素及礦物質外，尚有人體無法製造的植化素，如有機硫化物、類黃酮素、類胡蘿蔔素、酚酸類植、物性雌激素及其它能舒緩發炎的成分。



黃素華 主任

現職

· 臺大醫院雲林分院營養室主任

學歷

· 臺北醫學大學保健營養所碩士

經歷

- 雲林縣營養師公會第四屆理事長
- 臺大醫院營養室組長
- 臺大醫院營養師
- 花蓮慈濟醫院營養組組長
- 門諾醫院營養組組長
- 部定講師

專長

一般膳食療養、腸道營養、腫瘤營養、體重控制、老年營養