

機能性食品 - 您吃對了嗎？

文/何佳珍 (本院營養組營養師)

在這以養生為訴求的時代，營養品充斥整個社會，聰明的您對昂貴的保健食品，真能花得安心、吃得放心嗎？簡述幾種常見的機能性食品，讓您進一步了解它們的成分，正確食用以利身體獲得真正的需要與健康。

● 酵素

酵素的種類很多，但成分皆為蛋白質及微量維生素或礦物質。目前流行的抗氧化酵素 (SOD)，主要成分為蛋白質，蛋白質進入體內都會先分解再合成。故若以吃酵素來減肥、美容或增強免疫力，只怕會讓消費者大失所望。

OPC (葡萄素)

存在於大多數的蔬菜水果中，是一種天然的超強抗氧化物質，從天然的葡萄籽、松樹皮、紅酒、山桑子的萃取物質，所以無副作用。屬多酚類，是很特別的活性物質，與蛋白質具親和力，歐洲國家堅信對肌膚的保養有很好的作用，可緊緻肌膚。為強力抗氧化物質，並可中和體內不平衡物質，維持健康每日的食用量須達 200-400 毫克。

● 魚油

可減輕發炎，證實可應用於關節炎、高血壓、糖尿病、氣喘、發炎性腸炎，如果每星期吃兩次魚，罹患心臟病死亡率降低一半。另有研究指出，含多量的 Omega-3 脂肪酸，能抑制乳癌細胞的增生。

● 益生菌

可以製造酵素來幫助消化食物，甚至在代謝食物的過程中也可製造維他命 B。可改善腹瀉、預防尿道感染、改善乳酸不耐受性及提升免疫系統，增加免疫力。

● 銀杏

哈佛大學於 1988 年從銀杏分離出其中最有效成分之一銀杏內脂 B，主要特質為抗發炎、血小板抑制劑、活化頭腦功能並預防及治療記憶。含有類黃酮，人體無法製造這些物質，可有效地抑制自由基。

● 蜂膠

發現於蜂巢的入口處，保護蜂巢的物質，其療效為預防經常性感冒症狀、強化細胞膜、防止細菌入侵及增加抵抗力。能應用於治療面皰、過敏性鼻炎、氣喘；因具抗癌性、抗菌性、抗毒性與特殊酵素之作用，亦可應用於癌症腫瘤。