

三



蘋果新聞

我要訂閱

English



搜尋



飲食 專題 旅遊 科技 汽車 文化 親子 名采

【科健籽】你夠唔夠薑？ 生薑消炎薑黃抗 腦退化

更新時間 (HKT): 2017.12.08 05:20



A A A

【科健籽：食養東西】

薑的用途十分廣泛，在中藥裏有不同製法，生薑、乾薑、炮薑之異，具有不同藥效。營養學裏現在也認識到生薑有薑辣素、薑酚、薑酮等等不同成份。

相關新聞：【養生食經】揭生薑治療骨關節炎之謎

「感冒時會喝喝薑茶，它們主要的作用是驅寒，因為薑本身裏頭有薑辣素，可以幫助我們血液循環好點。」家營營養中心營養師吳瀟娜解釋，這個成份能「增加我們身體溫暖感覺，所以特別是秋冬天這些較容易感冒的季節，飲多點薑茶令到人保暖，亦有助預防感冒。」



遇上暈車浪，吃片生薑幫到忙。

暈浪經痛 食生薑可紓緩

「生薑裏除了有薑辣素外，還有薑酮和薑酚成份，主要功效可以幫我們減少一些炎症的發生，特別老人家有關節炎情況，可以幫助紓緩，又能降低慢性疾病的風險特別是心血管疾病或是癌症。薑裏頭有一種成份，可以助止暈和止嘔的，會建議人們暈車浪時，可以帶備幾片薑。這些薑可以令我們腦神經對暈的反應降低。」「另外有些女士容易經痛，我們都會建議她們吃吃生薑，因為經痛的原因是子宮裏血塊形成有血瘀情況，生薑中的薑辣素可助血液循環好一點，令血塊分解暢順排出，制止到經痛的情況。」

不過從中藥角度看，生薑始終是藥，藥有偏性，不能亂吃。「無論甚麼中藥也好，應用要顧及體質和時節。」中醫師呂兆陞說。

「先說體質如果是陰虛發熱，或外感風熱喝生薑的話都會帶來反效果，喉痛、身體發熱和眼會熱。」「而且在秋天時節，天氣燥邪當令，如果本身是陰虛體質，加上他長期服食生薑，更加會引起睡眠不好，或者人會無端端發熱的情況，所以應用時候就要小心。」呂兆陞說。

薑黃素抗氧化高 配合黑椒食用

「至於我們咖喱裏經常吃到的薑黃，亦有特別的功效。其實薑黃和普通這些生薑都是屬於薑科，只是不同屬。薑黃是來自一個薑黃植物，做出來的粉狀。」吳瀟娜說。

「薑黃素本身也是個很高營養價值物質，本身是一個高抗氧化物質，幫

助我們身體排出一些自由基，避免身體被自由基破壞，有部份研究都指出薑黃素有助預防或減慢腦退化症症狀，最主要是腦退化症有種斑塊，薑黃素可以消除一些斑塊，令我們腦退化症有改善。」

「其實生薑是沒有薑黃素的。薑黃素是薑黃獨有的營養成份，所以我們要攝取薑黃素，就要買一些調味料和香料，或買新鮮薑黃自己煮食也可以。另外要提一提薑黃在人體吸收比較低，所以如果要攝取多些薑黃素時，我們可配合黑椒去食用，因為黑椒這食物可以提升薑黃素的攝取。」吳說。



蘋果

薑薑不同，生薑（左）和薑黃同屬薑科，但功效各異。



蘋果

家營營養中心營養師吳瀟娜



中醫師呂兆陞



蘋果

薑黃素在實驗中能延緩阿茲海默症的腦退化病。



蕷

冬薑是薑的醃製零食。



蘋

話梅薑都是薑的醃製零食。

記者：陳以恒

攝影：周芝瑩

編輯：施明慧

[生薑](#) [腦退化](#) [老人痴呆](#) [薑黃](#) [冬薑](#)

相關新聞



[【養生食經】揭生薑治療骨關節炎之謎](#)

2017.12.08

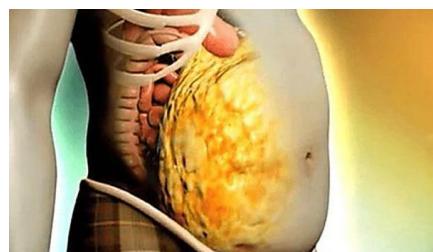
你可能有興趣的文章

 Smartfeed ▶



[1970年前出生的香港居民現可免費試戴頂尖的歐洲助聽器](#)

Hearmore.asia



[隔夜融化腹部贅肉！睡前，空腹吃](#)

快速減肥



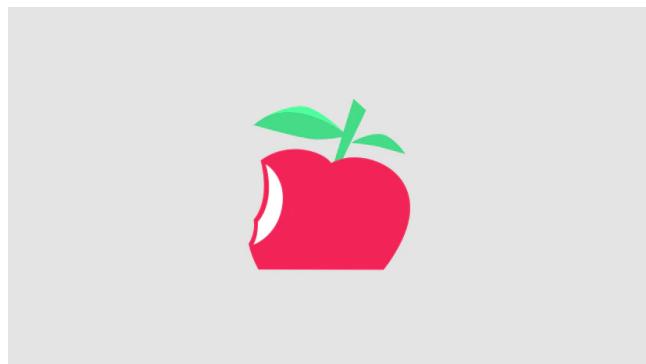
[1969年前出生的香港居民現可免費試戴頂尖的歐洲助聽器](#)

Hearmore.asia

[果然好玩 耖在四方，即like 「果籽」 FB專頁！](#)

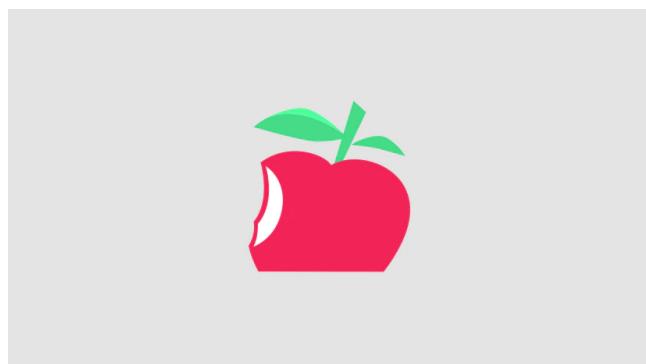


最Hit



47分鐘前

國安搜蘋果 | 歐盟回應：事件顯示北京
如何利用國安法扼殺新聞和言論自由



4小時前

更新訂戶通知 | 關於你的訂閱 About
your subscription



3小時前

娛樂名人 | 一人一句留給《蘋果》的說話



6小時前

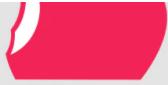
走過26年 美好的仗打完 與讀者一同編寫《蘋果》的最終章



7小時前

國安搜蘋果 | 《蘋果》午夜起即時停止運作 明日出版最後一份報紙





47分鐘前

《蘋果日報》最終章的誕生



2小時前

蘋果最終章 | 《蘋果》停刊 記者親筆告別讀者：寫完自己喊到收唔到聲



1小時前

蘋果最終章 | 壹傳媒大樓去留成疑 科技園：正式啟動重收程序



2小時前

〈果籽〉 故事



4小時前

娛樂狗仔 | 東征西討踢爆藝人糖衣面目
偷食無所遁形

壹傳媒 : 香港 | 台灣 | 北美 | 蘋果日報慈善基金 | 私隱聲明 | 使用條款 | 刊登廣告 | 聯絡我們

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載

[私隱聲明](#) [使用條款](#) [聯絡我們](#)

NEXT DIGITAL

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載