

# 抗氧化仙籽 葡萄籽

□ 本刊記者



**葡萄，紫色或青色都美味多汁；  
葡萄果醬，麵包的最佳配搭；  
葡萄乾，可口的小食；  
葡萄汁，清甜解渴；  
至於葡萄籽？你可有嘗過？  
其實葡萄籽是一種很強的抗氧化劑，  
對美容、保健及預防心臟病都有幫助。**

**到** 過西歐旅遊的人，很多都會參觀當地的葡萄園，置身一大片茂盛的葡萄園中，被一顆顆大大小小的葡萄包圍着，有的紫紅色，有的青綠色，感覺只得一個——很甜！

在葡萄園內吃葡萄，或在附近的釀酒區輕嘗一杯葡萄酒，都是一流的享受。當你品嚐葡萄的美味時，有沒有想過連葡萄籽（即一般人稱的葡萄核）也吃進肚子裏？相信大部份人都只當葡萄籽是渣滓，吃過葡萄後便把籽兒吐出扔掉。其實，這樣

便白白錯失了一樣寶物，因為葡萄籽蘊含的營養精華，對人體健康非常重要。

## 超級抗氧化劑

我們身體需要抗氧化劑，是因為體內有游離基在作怪，游離基是不穩定氧氣分子，極易與身體的正常細胞產生化學作用，擾亂體內的化學平衡，影響細胞健康，以及破壞細胞功能。身體補充足夠的抗氧化劑，便能免受游離基的侵害。



抗氧化劑的首選，非葡萄籽莫屬。早在1970年，已有法國科學家發現葡萄籽含有一種名為Proanthocyanidins的物質，抗氧化功能比維他命C強20倍，比維他命E更強50倍，有效消滅游離基，保護細胞不受破損。

### 容顏健體的恩物

其實，人體本身也有消滅游離基的功能，但都市人繁忙的生活節奏、污染的環境、飲食營養不均衡都削弱了這種本能，假若不及時補充抗氧化劑，首要的傷害就是加劇衰老，對女性而言，當然是大忌。從葡萄籽中攝取抗氧化物質，可中和破壞皮膚細胞的游離基，令肌膚回復光滑嬌嫩，滋養容顏保青春。

葡萄籽的抗氧化物質Proanthocyanidins還有助身體更易吸收維他命C，強化細胞健康及細胞膜的保護功能，免受氧化過程的損害，同時提升身體的免疫力，抵禦細菌和病毒入侵。體質孱弱，頻頻患感冒的人，吸取葡萄籽的營養，便能改善體質，增強體格。

### 防血管退化

隨着年齡增長，血管細胞會逐漸老化，衰退的血管有礙血液循環，容易造成積瘀、血小板凝聚及血液凝塊，甚至引致靜脈曲張。葡萄籽有助延緩血管細胞的老化現象，保持血管細胞健康，及血液流動暢通，若血液循環佳，身體各個細胞都得到充份營養，從而提升整體健康。

葡萄籽更能防止血液中的脂肪氧化，形成膽固醇積存於血管內，引致其他血管毛病及心臟病。



除此之外，葡萄籽對關節炎亦有幫助。葡萄籽能抑制引致發炎的酵素，紓緩關節炎的情況，減輕關節炎帶來的骨關節痛楚及腫脹。

### 葡萄也能治癌？

葡萄能淨化游離基，所以亦有能治癌之說。游離基會攻擊正常細胞，造成破壞，甚至引起細胞突變，有可能導致癌症。因此，曾有自然療法師提出以葡萄連籽吞食，作為治癌療程的一部份。

近年，美國的科學家也開始對葡萄治癌之說產生興趣，並研究出葡萄皮含有Resveratrol物質，初步結果顯示這種物質可預防癌細胞蔓延，但至於在人體內是否同樣能發揮防癌效用，以及服食份量等問題，仍然是個謎。

葡萄籽或葡萄皮治癌之說至今並未得到肯定的確認，當然不能視作治癌靈丹。但葡萄中含豐富營養，如維他命B、C、E、F、P等，連籽一塊吃，更能把所有營養完全吸收，皆因葡萄籽乃葡萄各種營養的精華所在。

不過，吃葡萄又有多少人會連籽一起咀嚼，完全吞嚥呢？也不是別無他法，因為市面上早已有售提煉自葡萄籽精華的營養補充品，基本上所有人都適合食用。營養專家更建議每日服食葡萄籽精華，可保健康。我們不用再摒棄這些小小的抗氧化仙籽了！

### 葡萄籽與生埃

葡萄籽含有Proanthocyanidins這化學物質，曾被指與生埃(Cyanide)屬同一類，會導致中毒。其實果核所含的山埃屬有機山埃，與我們認識那種含劇毒的山埃不同，毒性相差甚遠，要以非常大量進食才会有中毒之虞。因此平時吃葡萄時連籽也吃進肚中，也不用擔心會中毒。

不過，葡萄籽本身很難被消化，我們的消化系統很難直接從葡萄籽中吸取當中的Proanthocyanidins，但卻可從經提煉的精華中吸取得到。