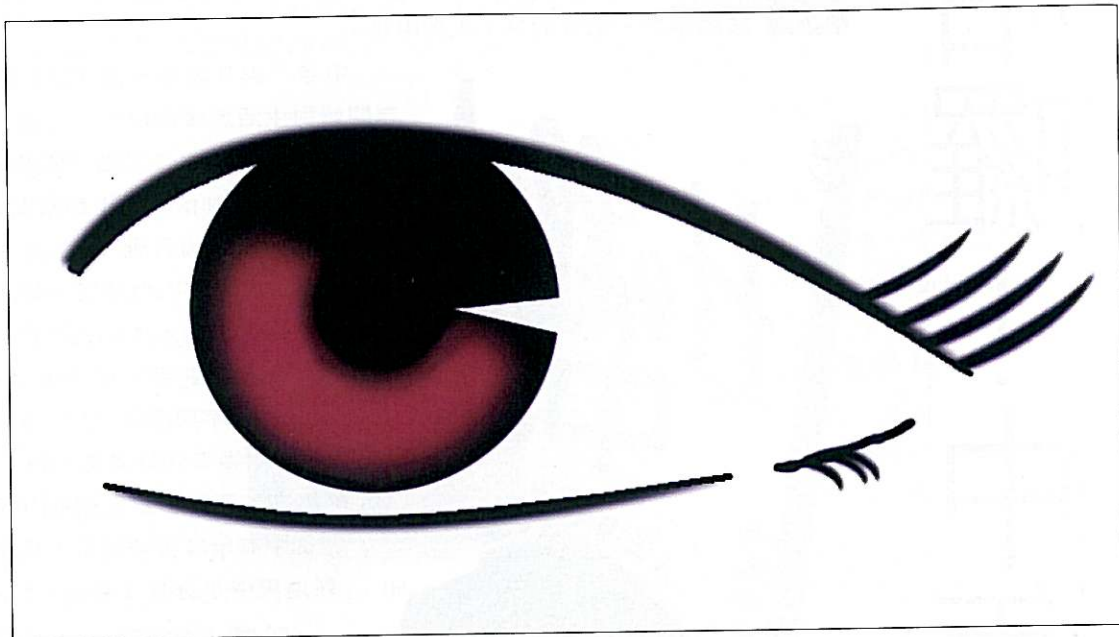
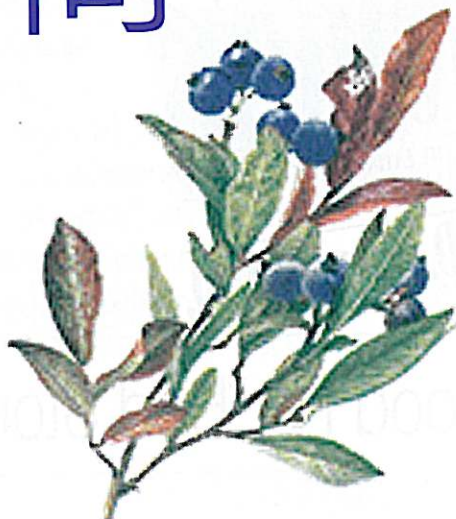


擦亮你眼睛的 越橘



漿果類的食物有豐富的營養，對人體健康大有好處。大家最常見又最熟識的當數鮮紅可愛的士多啤梨；清甜多汁的葡萄；小巧玲瓏的車厘子等，都是很多人的摯愛小果。除了這些日常水果外，還有一些不太熟悉的漿果一族，例如顏色黑中帶藍，形狀也是圓滾滾，很可愛的越橘(Bilberry)，是改善視力的護眼之果。

日本刊記者



越

橘是一種主要產自歐洲的漿果，歷史悠久，它的果實和葉據說能作治療用途，傳統是將果實和葉曬乾製成茶葉飲用，有治療腹瀉的作用。

不過，最為人津津樂道的是越橘改善視力的功用。在二次世界大戰時，有些負責執行夜間飛行的機師，會在出發前進食越橘，以助增進視力，適應夜間黑暗的環境。

改善視網膜健康

越橘顏色深沉，原來和含有豐富黃酮素有關係，黃酮素越多顏色越深。一般來說，新鮮的越橘含有1%至2.5%的黃酮素，而經提煉的越橘精華則含高至37%的黃酮素，但一般而言1.5%已合標準。

黃酮素有何好處？對眼睛而言，黃酮素能刺激視網膜中酶的活動，增進微細血管的循環，改善視力，有助加快眼睛適應黑暗環境、幫助夜視、加強眼界和對強光的適應等。對於那些可能會患有慢性視力衰弱或疲勞的人，如機師、汽車司機、電腦操作員、學生等，常常耗損視力，視覺很受損，可食用越橘來預防及改善視力。

此外，越橘對預防及治療青光眼、白內障、視網膜退化等老人常患的眼疾也有幫助。老人家身體器官多大不如前，肌肉鬆弛，眼部的睫狀肌拉力也會隨年齡退化，阻礙視力，有臨床實驗發現，結合越橘、銀杏和鋅治療，有助改善睫狀肌的下垂情況。

不少糖尿病患者都有視力問題，就是所謂「糖尿上眼」。據說越橘對此亦有幫助，從前的人會利用經煮熟的越橘及藍莓(Blueberry)的葉子製成茶。不過對於糖尿病引致的眼疾，只能視越橘為輔助之用，因為越橘中有成份會降低血糖水平，使用前宜徵詢醫生的意見。

疏通血管防栓塞

越橘內的黃酮素還有助改善毛細血管的循環和維護血管壁彈性，對各種血管毛病都有幫助。

血管是身體血液和營養運輸的重要交通網，一旦出現栓塞情況，對身體健康構成嚴重威脅。假如腦部微細血管變薄，腦內會充塞很多污染物及過量液體，以及自然剝落的體內細胞，影響神經系統。研究顯示，黃酮素較其他有助預防微細血管的營養成份有效，而且效力長久，可保護微細血管抵抗外來的損害和減少水腫。

此外，黃酮素也有防止血小板積聚的作用，避免血液凝結，舒緩腸道管壁肌肉，疏通血管，也可減低膽固醇、三甘油脂，刺激酶的活動，以防止心臟承受壓力，負

荷過大，有保護心臟的作用，防止血栓塞及動脈硬化。

調整血液循環抗炎性

有沒有發現有些人面上、大腿、腳踝等處的微細血管特別纖細？甚至很容易有面青青的情況。越橘有助促進血液循環，改善此情況。

靜脈曲張令不少婦女煩惱，多進食越橘可改善情況。一般來說，只需當日常食物食用，甚至配合有刺激循環系統作用的辣椒、薑等食用，效果更佳。懷孕婦女也適宜進食越橘，同時吸收維他命E效果更佳，不會對母親或胎兒有副作用，不過為安全起見，進食前應先諮詢醫生。

越橘還有抗炎性的效用，對關節炎特別有效，能保護及強化關節；甚至牙周病也有作用。有的人患有血尿症，由於原發症而未能找出病因，相信與腎臟有關，可能有發炎跡象，可嘗試服用越橘，對腎臟、輸尿管、膀胱、尿道等發炎症狀也有幫助。

越橘也能有效穩定體內的膠原成分，有抗氧化功效，能保護細胞不受自由基攻擊，無論對血管、皮膚、關節都有作用。

一般來說，越橘是沒有副作用及毒性，如服用越橘提煉而成的膠囊，可每天分2至3次進食約80至160毫克，或依說明指示服用。不過有人會對漿果有敏感反應，不妨先請教醫生。

部分資料提供：畢金楫先生

