



葡萄

內外健康新星

一口一粒，香甜多汁的葡萄，是一年四季的健康水果。除了用來釀酒、入饌外，近年更被廣泛用於護膚品中，可見葡萄的威力又豈止這麼簡單！天然抗氧化物之含量，更是多種水果之首，多吃除有助心血管健康，也可以延緩人體機能的衰老，皮膚也可以更青春、更有彈性，不要小看這小小葡萄的力量啊！

□ 祖絲

葡

萄，在《本草綱目》中，被稱為「草龍珠」，早在《神農本草經》中已有記載。據《神農本草經》的記載，葡萄「主筋骨濕痺，益氣倍力強志……久食輕身不老延年」，有助治療風濕痺痛、關節痛，更有補血氣、利小便之效。現代更有科學研究指出，葡萄含大量抗氧化物，有助消除自由基，對延緩衰老及增強抵抗力更有幫助。

抗氧化堪稱冠軍

葡萄的營養豐富，含糖類、蛋白質、胡蘿蔔素等，另外也含多種維他命，如維他命A、B、C及E等；鈣、鉀及鎂等礦物質的含量也不少。不過，葡萄最有健康價值的是含80至85%的抗氧化物—OPC(Oligomeric Proanthocyanidins，原花素低聚物)，抗氧化能力比維他命C高50倍，能有效減低自由基對身體的傷害。

心血管守護神

這是植物中最具抗氧化能力的物質，亦是生物類黃酮的一種，能阻止壞膽固醇在血管中沉積，有助減低血管硬化及血管堵塞的機會。研究人員指出，OPC能順利進入血腦障壁，消除腦部

所產生的自由基，因而有助預防腦部退化的疾病。OPC能令血液流動順通，對預防高血壓及心臟病更有幫助。

補氣益血全面補身

葡萄為什麼能夠補氣補血？原因在於葡萄的果皮！葡萄皮含有豐富的鐵質，同時富含維生素C，可以幫助鐵質在消化道的吸收，因此有助預防貧血。另外，它亦有助補充鈣質，不但可幫助維持心臟及肌肉收縮等正常功能，更有助預防骨質疏鬆症。

近年來，越來越多護膚品中加入由植物提煉出來的萃取物，葡萄的營養豐富，抗氧化能力高，自然成為新一代的美容護膚新星。葡萄萃取物容易被人體吸收，有助抗氧化，使人體免受自由基的侵害，更能有效阻隔紫外線對皮膚的傷害，大大減低皮膚的膠原蛋白、彈性纖維被破壞的機會，因而有效減少皺紋的出現。

時至今日，葡萄的種類繁多，大的、小的、紅的、綠的，每種都有獨特的味道。無論吃哪一種葡萄，大部分營養素都集中在果皮中，建議洗淨後連皮吃，吸收的營養才會更全面。☑

健康零食葡萄乾

葡萄作水果吃，當然味道鮮甜，營養無窮。被曬乾製成葡萄乾後，大部分營養依然沒有流失，仍然留在一粒一粒的葡萄乾內，而且含有大量纖維及鉀質，對心血管健康大有幫助，是男女老幼的健康零食。不過，由於葡萄含大量糖分，糖尿病患者要適可而止，切勿多吃。

補氣血葡萄枸杞粥

材料：葡萄 150 克、枸杞 100 克、米 150 克

製法：將所有材料洗淨後，加入水煲成粥，即成。

特點：有補氣益血及利小便之效。

美味葡萄牛奶

材料：葡萄 150 公克、鮮奶 250 毫升。

製法：將葡萄洗淨，與牛奶一同放入攪拌機中，攪好即成。可隨個人喜好，隔去渣滓飲用。

特點：補血同時補充鈣質，有助預防骨質疏鬆。

喝紅酒令心臟更健康？

飲紅酒也可以預防心臟病？近年有研究指出，飲適量紅酒不但能抗氧化，有助消除自由基及提升免疫力，亦有助預防心血管疾病。「護心健康之星」這個名字，只有紅酒能獨享，研究人員指出，雖然紅酒及白酒都是由葡萄乾釀製而成，不過因為白酒是由去皮、去籽的葡萄乾製成，而紅酒卻是由連皮帶籽的整粒葡萄製成，因此在皮及籽中的黃酮類(Flavonoids)得以保存，有助保護心血管。想健康一點，除了可以多吃葡萄外，喝適量紅酒也有一定幫助！

