

# 關於香料的有趣事實

Victoria Pacheco MS, RD



## 薑黃

- 一種烹飪香料，為印度咖哩的主要成分，同時也是美國黃芥末的製作材料。
- 姜家的親戚
- 抗炎藥
- 700 項研究顯示薑黃的好處
- 50 項有關阿茲海默症的研究可能會抑制  $\beta$ -澱粉樣蛋白斑塊的生成
- 含有超過二十個的抗發炎成分，對關節炎有益
- 在動物研究中發現了 200 次提及薑黃與癌症治療及預防相關的好處。

## 薑

- 起源於中國，與黃薑關係密切
- 根莖是莖的一個部分，常用於香料
- 6-薑酚是生薑中的活性成分，具備抗發炎及抗氧化的特性，能夠預防某些癌症類型。尚需進一步研究
- 通常用於促進消化、減輕噁心、幫助抵抗感冒和流感
- 生薑的抗炎特性能夠提升大腦功能

## 大蒜

- 洋蔥家族的一員。大蒜中的活性成分稱為大蒜素
- 營養價值高，熱量極低，富含重要的維生素和礦物質，例如錳、維生素 B6、維生素 C、硒以及每 1 盎司含有 1 克纖維
- 研究顯示，大蒜能夠減少感冒的發生次數，並可能縮短感冒或流感的持續時間
- 與降血壓藥物相比，能夠降低血壓（所需劑量可能高達每天 4 瓣）
- 具備抗氧化特性，有助於癡呆症
- 大蒜可能透過提升雌激素水平來促進女性骨骼健康，仍需進一步研究

## 肉桂

- 由肉桂樹的內部樹皮製成
- 肉桂含有豐富的多酚等抗氧化劑
- 抗炎特性
- 可以增強對胰島素激素的敏感性，並且可以降低進入血液的葡萄糖量
- 可能對阿茲海默症和帕金森氏症有益。肉桂中的化合物能夠防止大腦中 tau 蛋白（一種蛋白質）的積累
- 在動物研究中，可能對癌細胞具有毒性，導致癌細胞的死亡

這些事實並不代表可以治療或治癒疾病。