



營養師為你解答營養健康的疑問

Photo Credit: Jessica Wu

註冊營養師姚婉芬經常收到求診人士和讀者不同有關營養的問題，現在就在心聲週報一一為大家解答。

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

食得黑蒜益健康

黑蒜可算是時下最新潮的保健食品了。越來越多香港和溫哥華的朋友開始食用黑蒜，許多保健養生中心也開始推薦黑蒜。究竟什麼是黑蒜？食用黑蒜有益健康嗎？今期為大家解答這些問題吧！

問：什麼是黑蒜？是新品種大蒜嗎？

黑蒜由新鮮生蒜連皮放在高溫高濕的恆溫器裏自然成熟10-15天而成，有些更長達60-90天。其間黑蒜蒜瓣發生焦糖化反應，由白色變為黑色，味道也由辛辣變為酸甜。黑蒜不是新品種的大蒜，而是普通大蒜經過加工的產物。許多地方誤把黑蒜稱為發酵大蒜，其實並不準確。黑蒜的加工並不涉及到微生物發酵。

問：吃黑蒜有什麼好處？比新鮮大蒜更有益嗎？

食用黑蒜的確有不少好處。黑蒜中含有蒜氨酸(S-allylcysteine)、多元酚(Polyphenols)等抗氧化成分。同時黑蒜在加工時產生的阿藹烯(Ajoene)，在醫學上具有抗血栓、抗癌的作用。與新鮮大蒜相比，黑蒜活性成分更多，阿藹烯等成分只有黑蒜才有，但它沒有新鮮大蒜的抗菌殺菌作用。有些研究證明黑蒜具有抗氧化、提高免疫力、降血脂、降血糖、控制體重等作用。但黑蒜並非像某些公司聲稱的能治百病。

問：什麼人適合吃黑蒜？什麼人不適合？

黑蒜對有心血管疾病、肥胖者最為合適。普通人作為保健品來吃，也沒什麼壞處。黑蒜雖甜，但所含的糖分和普通的糖不同。並且黑蒜含有纖維，有助控制血糖。因此糖尿病人也可進食少量的黑蒜。

問：黑蒜怎麼吃？

黑蒜不像新鮮大蒜一樣對胃有刺激作用，因此可以直接食用。不少人用它代替飯後甜點。可以考慮一天吃1-2個黑蒜。

問：黑蒜在哪裏買？

市面上很多地方都可以買到黑蒜。例如Whole Foods Market就有黑蒜銷售。但是市面售賣的黑蒜較貴。一般一磅黑蒜至少賣\$20-30。

問：黑蒜可以自家做嗎？自家做的和外出買的有分別嗎？

黑蒜可以自家做，雖然所含活性成分可能比市面售的黑蒜含量較低。但考慮到市面售黑蒜的昂貴價格，自制黑蒜比較划算。不過要注意，因自制黑蒜沒有經過商業殺菌，要密封保存並且在兩個月內盡快吃完。

問：黑蒜怎麼做？

選完整、飽滿、不長霉點的紫或白皮蒜(獨子蒜、多瓣蒜均可)，清潔表面後連皮放入電飯煲內。調到保溫(keep warm)狀態大概10-15天，直到大蒜肉變成黑色。再放到陰涼的地方風乾4-5天。密封保存。

請記住：

均衡飲食，多做運動和良好的生活習慣才是保持健康最重要的關鍵！

資料搜集：文雅

以上資訊均為參考和教育用途。並不可以代替家庭醫生的建議或保健意見。此信息不應被用於診斷和治療任何健康問題或疾病。

如有任何有關營養的問題，我們非常歡迎讀者電郵到info@libranutrition.com。我們會盡快為您們解答。

免費兒童超市營養之旅

註冊營養師姚婉芬和她的「樂健營養」團隊，定期舉辦免費兒童營養之旅，欲知詳情，請瀏覽網站www.libranutrition.com，或電郵至info@libranutrition.com。

註冊營養師姚婉芬可以為你設計營養餐單，幫助你減肥和補充體力，提高免疫力，讓你變得更精神和有活力。很多私人的醫療保險都包括註冊營養師的診費，大家可向保險公司查詢。

診所地址：Unit -8140 Cook Road, Richmond BC



Qooway

The cool way to dine, shop & get rewards.

604.248.2369 | www.qooway.com



免費入會 著數多多 即時折扣

享受你最愛的美食與購物，
立刻賺取折扣和積分！

Get instant deals & rewards
at your favorite places!

飲食購物賺Qoo分 折扣禮品天天送

Rewards App

Available on the
App Store

Get it on
Google play



下載Qooway App，
免費加入為會員！

Download our app &
sign-up for free!



隨時搜索身邊的最新最好的
餐廳、購物去處。

Discover nearby
restaurants or retailers.



使用你的Qooway App，
輕鬆享受超值折扣優惠，
同時還能賺取Qoo點數，換取現金代用券！

Claim your deal with
the Qooway App or card,
earn QooPoints, and get rewards!

