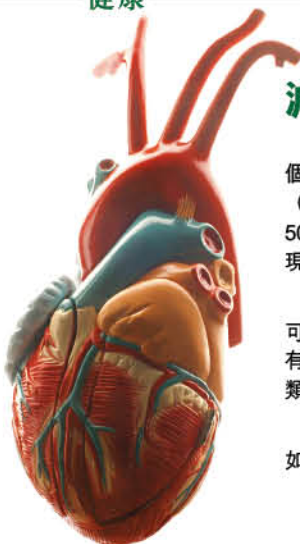


減中風、心臟病、癌症風險

大量數據證明柑橘類水果的防病效果，例如03年澳洲一項研究發現，48個多進食柑橘類水果研究，證實能減少某類癌症的風險，包括食道癌(esophageal)、口腔癌(oro-pharyngeal/laryngeal)及胃癌，可以減40至50%風險。當中可能與柑橘類水果含citrus limonoids有關，在動物實驗中發現，這種物質有助對抗口腔癌、皮膚癌、肺癌、胃癌腸癌及乳癌。

世衛研究報告亦發現，橙可以減低心臟病風險，首先是由於當中的葉酸可以減低高半胱氨酸(homocysteine，被稱為新壞膽固醇)水平；其二是鉀質有助降低血壓，防止中風及心律不整；另外，維他命C、胡蘿蔔素及黃酮類都證實有保護心血管功效。

美國研究就發現每日額外進食一份蔬果，中風機會可降4%，如果是柑橘類水果，則可以減低中風機會達19%。



每日吃橙



食用小貼士

看過以上數據，相信大家都認識橙的過人功效。如果能每日進食一至兩個橙，或將橙加入日常餐單中，必能得到最大的益處。

至於如何揀靚橙？余思行提醒，不要以貌取橙，外皮粗糙顏色暗啞不代表它是壞橙，揀選時應以墜手(多汁)、外表沒有爛、底部有肚臍(較甜)為佳。

「飲用橙汁人士，要注意當中的糖分，不宜過量。一杯250毫升熱量相等於兩個橙，果糖份量達25至30克(相等於5至6茶匙糖)，每日應以一杯為限。」

由於橙皮苷存在於橙皮及白色層，故大家吃橙時不妨吃一點白色層。如以橙皮入饌，要小心徹底清洗外皮，或購買有機橙。



防腎石、減肺癌

不說不知，原來橙亦可以防止腎石形成。英國一項研究發現，每日飲用半公升至一公升橙汁、西柚汁或蘋果汁，尿液的pH(酸鹼)值會上升，減低形成草酸鈣腎石(calcium oxalate stone)機會。雖然一般人未必會飲兩杯以上果汁，但如能以鮮榨果汁代替汽水，能令營養吸收更全面。

研究亦發現含beta-cryptoxanthin類胡蘿蔔素的水果，包括橙、南瓜、粟米、木瓜、紅燈籠椒、桃，具防肺癌功效。03年的一項分析上海人生活習慣、飲食與癌症關係的研究發現，進食最多含beta-cryptoxanthin類胡蘿蔔素水果的人士，患肺癌風險下降27%，而吸煙人士當中如有進食beta-cryptoxanthin的，則可以減低37%肺癌風險！



預防傷風感冒，人人說要多吃橙，因為橙含豐富維他命C。其實橙何止得維他命C，它更含多種抗氧化物質，能防傷風更能抗百病。今期就由營養師余思行為大家詳細解構橙的抗病功效！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：雷振邦

英國註冊營養師余思行



抗百病



補充劑難等同

維他命C的好處大家都知，但有不少人貪方便認為每日從補充劑吸收維他命C，認為能得到等同吃橙的效果。事實是否如此？

意大利米蘭大學就此研究，請三組人士飲用a.含150毫克維他命C的橙汁、b.添加同等份量維他命C的清水、c.不含維他命C的糖水，結果發現只有飲用橙汁的一組人士血液能抵抗氧化。

另一項研究加入較高劑量維他命C，但結果仍是相若，不但證明飲用橙汁攝取的維他命C比補充劑有效，同時亦證明就算只是少量維他命C，已具抗氧化效果。



橙皮苷 降血壓

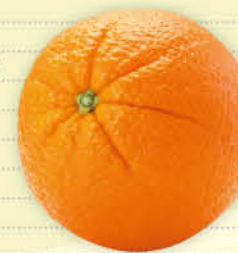
橙的防病功能，還在於它含170種「植物機能性營養素」(phytonutrient)，包括柑橘黃酮黃烷酮類(flavonones)，主要見於柑橘類水果，如橙皮苷(hesperidin)、柚皮苷(naringin)，還有花青素(anthocyanins)、羥肉桂酸(hydroxycinnamic acids)及多種多酚類(polyphenols)等。

近年科學家相信當中的橙皮苷分子具有特別功效，故針對進行研究，其中一項具爭議性的發現，是它在動物實驗中可以降血壓及降膽固醇。不過由於橙皮苷存在於橙皮及其下的白色層，我們吃橙肉或是榨汁時大多將它丟棄，所以極少有人從中吸收橙皮苷，故未能證實我們連皮吃是否可以得到同樣好處。

橙亦含有60種黃酮類，同樣有抗炎、抗腫瘤及防止血塊形成的功效。

橙(中型)營養資料：

- 重量：131克
- 熱量：62卡路里
- 碳水化合物：15.4克
- 糖分：12.3克
- 纖維：3.1克
- 鈣質：52毫克
- 鉀質：237毫克
- 維他命A：295IU
- 維他命C：69.7克



維他命C 保護細胞

維他命C可抗病，大家又可知如何運作？「維他命C可以從內而外，保護細胞免被環境中的有害物質游離基(free radicals)侵襲。從內保護細胞免被侵襲尤為重要，因為細胞從內產生變化，有機會變成癌症，特別是一些細胞更替速度快的器官，例如大腸，所以進食含豐富維他命C食物，對減低腸癌風險特別有幫助。」余思行說。

另外，游離基侵襲其他細胞結構或分子時，身體會啟動對抗機制修補破壞，形成發炎及產生痛楚，而維他命C正正可以防止游離基侵襲啟動發炎過程，同時可以減輕嚴重發炎情況，例如哮喘(asthma)、關節炎(osteoarthritis)及類風濕關節炎(rheumatoid arthritis)。

游離基亦會令膽固醇氧化，膽固醇氧化後會黏住心血管壁形成斑塊，最後會阻塞心血管引致心臟病或腦中風，而維他命C能中和游離基，避免它令膽固醇氧化，自然能保護心血管。

維他命C亦是鞏固免疫力大將軍，所以經常聽見人說吃橙可以防傷風感冒是有理據的。