

早

在十七世紀，歐洲人就懂得利用小紅莓或稱蔓越莓 (Cranberry) 來治療尿道炎。「營養師余思行稱，雖然現今已有抗生素有效地治療尿道炎，但女士們亦不妨利用小紅莓的神奇功效作預防之用。



營養師余思行

抗炎花青素

尿道炎是因細菌感染所致，最常見是大腸桿菌，男女亦有機會患上，但因女性尿道較男性短，且靠近陰道及肛門，所以較容易感染細菌，患上後需服食抗生素消炎，如能防患於未然，總好過小便灼痛時才求救。

余思行解釋，小紅莓中含有果糖及花青素 (proanthocyanidin)，能有效沖走於尿道壁上的大腸桿菌。○一年日本一百五十名婦女分成三組，參與為期十二個月研究，於飲食中分別加入小紅莓汁、添加益生菌的飲品或無任何添加，結果發現有飲用小紅莓汁的組別，能減少 20% 尿道炎患病率。「○四年美國食物及藥物局 (FDA) 已認同每天飲用三百毫升小紅莓汁，能有效預防尿道炎。」余思行強調。



▲紅莓乾、紅莓汁及急凍紅莓，均具同樣功效。

神奇小紅莓

炎炎夏日，女士們最易患上尿道炎，那種小便赤痛、尿頻、尿急的難受感，很難筆墨形容，嚴重的連膀胱也當災。不想尿道亮紅燈，就要聽營養師介紹神奇「小紅莓」。

抗氧黃酮類

花青素除了有抗炎奇效



只要跟從指示服食，小紅莓補充劑同具抗炎、抗氧化及護牙齒功效。

外，亦能抗氧化。余思行說花青素是植物中黃酮類，即抗氧化物質，每一百克小紅莓就含有九十一毫克的花青素，含量極高。而且熱量只有四十卡路里，纖維四點六克，同時亦蘊藏其他抗氧化物，例如維他命C，可見小紅莓不但抗氧化指數高，能抗衰老及保心血管健康，還是低熱量高纖維健康水果。

護齒防蛀牙



小紅莓能抑制鏈球菌侵害牙齒，有護齒功效。

神奇小紅莓又何止抗炎、抗氧化功效，還有其他想不到的好處。余思行說，小紅莓的分子結構能避免鏈球菌侵害牙齒，形成導致蛀牙的齒菌斑，蛀牙機會當然大減。而且美國牙醫協會期刊中亦指出，小紅莓汁含有獨特成分，能夠抑制口腔細菌，有效預防牙垢及牙周病。

每日三百毫升



▲美國不少女士常飲紅莓汁，就是為了防尿道炎。

要取得抗炎、抗氧化及護齒功效，每日進食幾多才足夠？余思行表示，除直接進食新鮮小紅莓外，亦可以選擇不加糖純果汁，又或是營養補充劑。以小紅莓果汁計算，每日飲用三百毫升（相等於兩份水果）已能收效。市面上亦可以買到小紅莓乾果及急凍小紅莓，用作小食或飯後甜品都是不錯的選。而營養補充劑方面，就要按照指示食用。

「雖然所有針對小紅莓的研究，仍有待更多資料及研究支持，但其成分如此健康，女士們亦不妨多進食來預防尿道炎。」余說。