撰文：石翠詩 | 攝影：張文智 | 設計：霍明志

抗病大蒜有幾勁？

萬聖節將到，西洋鬼門大開，驅魔趕邪法寶之一的大蒜大家又對它認識幾多？大蒜的氣味不是個個人受得了，但是幾千年來，大蒜都被多個民族推崇為聖物：古代希臘運動員在比賽前及士兵打仗前也要吃大蒜來保持身體強壯；第一次世界大戰中，醫生更用大蒜來預防瘟疫。

究竟大蒜有甚麼好處？現在就逐瓣為大家撕開！

大蒜營養表

（5克，即約一瓣的份量）

熱　　量：	7.5kcal
碳水化合物：	1.7 克
脂　　肪：	0.025 克
蛋 白 質：	0.32 克
維他命 B6：	0.06 毫克
維他命 C：	1.56 毫克
鈣　　質：	9.1 毫克
鐵　　質：	0.09 毫克
磷　　質：	7.65 毫克
鉀　　質：	20 毫克
鋅　　質：	0.06 毫克
硒　　質：	0.7 毫克

每日一瓣夠健康

目前大蒜有個別研究證實有降膽固醇、降三酸甘油脂、防癌等功效，不過仍需更多大型研究確認它的好處。既然食大蒜有如此莫大益處，怎樣食才是真正的食得健康呢？美國營養師協會提議，每個成年人每日攝取 600 至 900 毫克大蒜，即約一瓣的份量，並配合均衡飲食及健康生活習慣，才能達到預防疾病功效。

但余思行提醒緊記要好好保存，因為大蒜腐壞後，當中的蒜素便會流失。

◀每日吃一瓣蒜頭，能收抗氧化之效，亦能防病。

四類補充劑

除了直接食用新鮮的大蒜，市面上還推出一些大蒜營養補充品，大致可找到四大類：大蒜精華油、植物油浸大蒜、乾蒜粉、大蒜提煉精華。

如果要以這些補充品來吸收大蒜的營養，世界衞生組織便建議每日攝取 2 至 5 毫克的蒜素（Allicin），即相等於 2 至 5 克新鮮大蒜（約一瓣的份量），或 0.4 至 1.2 克乾蒜粉，或 2 至 5 毫克大蒜油，或 300 至 1,000 毫克大蒜提煉精華。

▶不少人服食大蒜提煉精華，作日常防病之用。

孕婦要小心

雖然蒜頭有數不盡的好處，但過量食用有機會引致口氣、反胃、胃痛、胃潰瘍及腸道問題。上面提及到大蒜具有天然的薄血功效，因此會影響薄血丸的功效，正在服食薄血丸的病人應該避免過量食用或諮詢醫生及營養師；孕婦也不應吃太多大蒜，因為有機會增加流血情況。如選擇餵哺母乳，強烈氣味也會令嬰兒減少哺乳量，所以在餵哺母乳期間，都是少吃為妙。東

◀正在餵哺母乳婦女宜少吃蒜頭，以免令母乳帶有蒜味，影響哺乳。

註冊營養師 余思行

大蒜早於幾千年前已被人類廣泛採用，不少典籍也記載大蒜能夠預防冠心病、降膽固醇、降血壓及防癌。可是並非個個人都受得了它刺鼻的味道。營養師余思行解釋，這種氣味原來源於大蒜內的烯丙基甲基硫醚（allyl methyl sulfide），由於不能被身體消化及分解，所以會被直接傳送到血液，再透過肺部及皮膚，然後揮發出來。

蒜素抗氧化兼殺菌

Supplement Facts	
Serving Size: 1 Enteric-Coated Caplet	
Amount Per Serving	
Garlic (*Allium sativum*) bulb powder**	650 mg*
Allicin Yield	6,000 mcg*
Allitin	13,200 mcg*
Gamma-Glutamylcysteines	5,200 mcg*
Total Thiosulfinates Yield	6,000 mcg*
Total Sulfur	4,200 mcg*
*Daily Value Not Established	

Other Ingredients: Dicalcium phosphate, microcrystalline cellulose, sodium, stearic acid, magnesium stearate, silicon dioxide and enteric-coating. Silicon Dioxide (551)

**Equal to a 1g clove of fresh garlic. Our garlic comes from Pure-Cure, the world's largest and most...

大蒜到底對身體有何種好處呢？余思行說，科學家發現大蒜裏面有一種叫做蒜素（Allicin）的物質，跟另一種活性成分硒（Selenium），一同擔當抗氧化角色。而蒜素本身是一種抗真菌化合物，因此具有殺滅口腔以及胃部細菌的功效。

◀大蒜中的「蒜素」，可殺滅口腔及胃部細菌。

薄血兼防癌

大蒜亦被認有天然薄血功效，能夠通血管，有效減少血塊形成及血栓塞的出現，同時能減少體內壞膽固醇及降低三酸甘油脂的作用，所以被認為對心臟健康非常有幫助。

大部分人都不會直接食用原粒蒜頭，而是將它切碎成蓉，在烹調時加入作為調味之用；切碎的過程中，大蒜內的一種酵素（enzyme）被釋放出來，和其他細胞的化學物起反應，產生一種叫做烯丙硫（allyl sulfur），能抑制癌細胞增長，預防癌症，尤其是前列腺癌及胃癌。

▲在切碎過程中，大蒜內的酵素被釋放出來，與其他細胞產生化學反應後，能預防癌症。