

促進血液循環 有助抗氧化

進食薑有多種好處，包括可以促進血液循環、新陳代謝等。

鄭智俐說：「除了薑辣素外，薑含有薑醇、薑烯酚等營養素，它們均屬抗氧化物，因此進食薑有促進血液循環、有助抗氧化的作用。」

薑辣素有殺菌、促進血液循環、幫助消化等作用，進食薑能有助增強食慾、減輕胃部不適、孕婦食用有助減輕孕吐等妊娠帶來的不適；除了上述提及的抗氧化物外，薑亦含有維他命C、鎂、磷、鉀、鋅等營養素，有助預防感冒、減輕偏頭痛的問題；同時可以增強心臟收縮能力，調節血壓並保持血管暢通，有助預防血管栓塞。」

烹煮薑時，加熱太長時間有機會令薑辣素流失，因此不論是切片、拍碎或以薑汁將薑入饌，均不宜烹調太長時間，最好將加熱時間控制在十五至二十分鐘內，也不應將薑煮「爛」，以免流失過多營養。

孕婦食用薑後吸收薑辣素對減輕孕吐等妊娠不適有幫助。



高血壓及腎病病人避免過量

雖然薑是營養價值豐富的食物，但亦不宜過量食用，尤其是血壓特別高或有血鉀高的人士。

鄭智俐說：「進食薑對於血壓調節也有幫助。薑可以讓較低的血壓上升，也可以抑制血管的收縮，幫助血壓下降，因此，適量食用薑有助對心血管健康有益，但血壓特別容易高人士則除外。此外，由於每一百克薑含有四百一十五毫克鉀，腎病病人需留意攝取量，只要不是經常大量進食，一般不會影響血鉀指數，如有疑問建議考慮先諮詢註冊營養師的意見。」

►已出現如喉嚨痛等明顯病徵的感冒病人在食薑後有令病情惡化風險。



另外，在感冒初起時進食薑，能有助舒緩病情，亦可減低感冒惡化的風險，但若然感冒病情已演變為出現喉嚨痛等較明顯的病徵，進食薑則可能有反效果，加劇喉嚨痛問題。」

她又提醒，市面上有部分如薑母茶等薑製品，在製作時普遍會加入大量黑糖等添加糖，消費者選購時，特別是糖尿病患者應留意產品上的營養標籤，避免選購糖分含量過高的薑製品，以免攝取過量糖分造成血糖過高。

常溫、冷藏保存皆宜

生薑有常溫、冷藏兩種保存方法，只要處理得宜，可以延長生薑的可食用時間。

鄭智俐說：「兩種保存方法都需先經過簡單處理。在未決定如何烹調生薑時，可以採用常溫保存，先用刷子刷掉生薑表面沙土，直接將薑置於乾燥陰涼的通風處即可。」

如果想將薑放入雪櫃冷藏，則應先將薑的外皮刮除，然後切成薄片，之後將處理好的薑裝入保鮮盒或保鮮袋，放入冰箱冷凍，有助延長薑的保存期限。」

如果在準備烹調薑前，發現薑開始已有發霉等變壞的跡象，應立即丟棄，切忌在切除發霉部分後繼續進食餘下部分，因為發霉的薑會產生黃曲霉毒素，進食後可能會導致食物中毒，甚至提高患肝癌的風險。圖

►先將薑的外皮刮除、再切成薄片並放入保鮮盒冷藏，有助延長保存期限。



坊間禦寒恩物

薑的營養價值

大解構



薑除了是一種天然調味料外，進食薑片或入饌有促進血液循環、保暖等好處，感冒初起時進食薑片，更有助減低感冒惡化的機會。

今期營養師會為大家拆解，薑的營養價值及好處，以及處理薑時要注意的事項。

撰文：梁仲泰 設計：美術組



◀不同薑的食用方法有不同，例如薑母一般會用作製作薑母茶。

調整栽種時間 能產出三種薑

薑大致可以分為生薑、老薑、薑母三種，三種薑各有不同的食用方法。

養和醫院營養師鄭智俐說：「薑是一種草本植物，當中含有薑辣素（Gingerols），一種令食物帶有辛辣口感的活性物質，薑辣素經過加熱後，辣度會隨之下降，而且會增加薑的香氣及形成一種甜味。」

栽種三種薑的方法，主要倚靠調整栽種時間的長短來區分。時間最短的生薑，大約四個月時間已可收割，大多用於涼拌和醃製食物上；栽種十個月後才會收割的老薑，所含的薑辣素比生薑高，切片沖熱水製作飲品有促進血液循環、提高體溫達至保暖的功効；至於薑母則需最長時間栽種，最少花三年才會收割，由於種植時間最長，薑母中含有的纖維與薑辣素都是三種中含量最高，一般用作製作薑母茶，飲用薑母茶有舒緩腸胃不適、改善血液循環等效果。」

薑的營養成分

（每一百克可食用部分計算）

能量	82千卡	鈣	16毫克
碳水化合物	15.8克	鎂	43毫克
糖	1.70克	磷	34毫克
維他命C	5.0毫克	鉀	415毫克
膳食纖維	2.0克	鈉	13毫克



養和醫院營養師鄭智俐