

認識薑黃

黃淑惠

近幾年薑黃掀起養生熱潮，許多小農都改種薑黃，市面上也出現琳瑯滿目的薑黃產品，薑黃粉、薑黃素膠囊等，到底薑黃有什麼神奇功能？我們一起來探討。

薑黃是什麼



薑黃不是薑喔！薑黃（學名：Curcuma longa）是薑科薑黃屬的植物，中藥材上又稱鬱金（Turmeric），可食用的部分是它的根莖部分。全世界有 50 多個品種，產地可從印度、東南亞、中國廣東、雲南、四川到台灣、沖繩等地，範圍相當廣。又可依開花季節不同分為春薑黃、夏薑黃和秋薑黃等。目前台灣栽種大都是沖繩引進的秋薑黃。

其實早在古早薑黃就普遍被食用了。常見印度料理中的咖哩、泰式料理的薑黃

飯，還有日本常吃的醃黃蘿蔔都是薑黃料理的成品。印度人認為薑黃可以治療關節炎、殺菌消炎和改善筋骨扭傷酸痛。中醫古典「薑黃」具有破氣行血功效，常將鬱金拿來當作活血，通經的藥材。

薑黃的保健功效

真正讓薑黃具有保健功效的是其內的薑黃素 (Curcumin)、去甲氧基薑黃素 (Demethoxy curcumin)、去二甲氧基薑黃素 (Bidemethoxycurcumin) 三個成分，合稱為類薑黃素 (Curcuminoids)，類薑黃素只佔薑黃 3-5%。其中又以薑黃素抗發炎效果最好。

薑黃素是一種多酚物質，其強力抗氧化力、抗發炎力，在國際間有 6,235 篇研究被發表過，多數認為其具有以下功能：

1. 抗氧化，清除自由基，減少染色體的損傷，避免細胞病變。
2. 抗發炎，薑黃素本身就是能抑制炎症的物質，廣泛被運用在包括胰臟炎、關節炎及過敏。也具有腸胃保健功效，可以促進胃黏蛋白的分泌，包覆黏膜潰瘍處，減緩腸胃潰瘍症狀。

- 3.保護心血管：研究指出，薑黃可有效減少脂質過氧化減少低密度脂蛋白濃度，提升好膽固醇量，避免粥狀動脈硬化的發生。還可以降低血小板的凝集，預防栓塞、中風、心肌梗塞。
- 4.預防老年性失智，抑制β類澱粉斑塊沉積，促進腦部循環：流行病學發現常吃咖哩的印度人是全球罹患阿茲海莫症最低的族群。動物實驗看到薑黃有讓神經幹細胞增生，修補腦損傷的功效，因此推認薑黃可以透過提高腦部血液循環，抑制β類澱粉斑塊沉積而達到延緩失智發生。
- 5.促進膽汁分泌，維護肝臟解毒功能：薑黃能促進膽汁分泌，幫助腸胃道正常消化和營養的吸收。可促進肝臟內解毒酵素 (glutathione S-transferase, GST)活性增加，提高肝臟解毒功能。有實驗發現薑黃可將酒精（乙醛）的代謝率提高一倍半，對解「宿酒」有功效。另一方面，薑黃也可以有效刺激唾液和胃液分泌，對食物的消化吸收有助益。
- 6.延緩血糖上升：薑黃透過活化酵素，可以幫助血糖的穩定並減少併發症發生。
- 7.減少皮膚發紅、過敏：薑黃素的抗發炎，清除自由基可以減少皮膚因日曬引起的紅腫和過敏。抗菌可以減少粉刺、青春痘的發生。還可促進皮膚生長因子和膠原蛋白的合成，對皮膚修復有幫助。

- 8.抗病毒感染：曾在動物實驗中發現薑黃素可以藉由抑制病毒 DNA 的轉錄，干擾病毒的複製而達到抗病毒提升抵抗力作用。

9.抗癌作用：

許多研究支持薑黃素可以抗癌主要透過兩種機制：影響血管新生和抑制腫瘤生長。2008 年臺大口腔醫學院實驗發現薑黃素可以抑制口腔癌細胞的移轉和增生。臺大醫院和中國醫藥大學進行細胞實驗也發現薑黃素抑制癌細胞分裂和轉移是有效的。

雖然在早期癌病變（口腔癌、皮膚癌、膀胱癌、大腸癌、腸癌、胃癌等）投予薑黃素有改善效果，但在嚴重癌症時大抵只對減少發炎激素、改善疲憊、增加生活品質等有幫助。反而過高薑黃素攝入會有腹瀉、頭痛、起疹子等副作用出現，所以建議把薑黃當作日常保健食品即可，不能當作醫療用藥。有趣的是薑黃用在放/化療病人時除了可以減輕不舒服外，還有增強放化療的療效，似乎聯合治療效果會更好。

薑黃素的建議量

因為真正的藥理作用尚未定論，目前世界衛生組織的建議是每人每日容許薑黃素攝取量是 0-3mg/Kg 體重，大約是每天 200mg 左右，換算成薑黃粉大約 5-10 克以內（約 1-2 茶匙），新鮮薑黃則約 50-100 克。2016 年消基會抽查 30 件薑黃粉和咖哩粉，

發現有 2 件驗出含重金屬鉛，所以建議購買薑黃粉時須注意完整標示和檢驗證明，不然就是購買天然薑黃或是乾燥薑黃片，交替食用以分散風險。

薑黃的食用

薑黃素是脂溶性，不溶於水，所以建議食用薑黃或薑黃粉時須伴隨油脂，最好有黑胡椒（含胡椒鹼）同時存在，才能提高吸收率達到保健效果。

在料理上可以廣泛來應用，最常見就是建議煮咖哩飯時，除了咖哩粉之外可以再多加一匙薑黃粉。也可以在烹煮米飯時，洗淨的米加一匙薑黃粉和少許油脂後烹調，就是常見的薑黃飯。香菇燉雞湯，除了加薑片之外也可以切些新鮮薑黃片一起燉煮，清澈帶些微黃的雞湯別有風味。打精力湯時，也可以切塊新鮮薑黃連同其他蔬果、堅果加些黑胡椒粉後一起攪打。甚至也可以做成飲料，枸杞菊花茶中加一匙薑黃粉和少許冰糖也是頗具特色的喔！



（圖片取自網路）

不適合族群

薑黃因有延長凝血時間，增加胰島素分泌降低血糖，促進膽汁分泌，促進子宮收縮、與鐵結合影響造血等生理作用，對正在服用抗凝血藥劑、降血糖藥、懷孕初期、泌乳媽媽、膽結石膽道疾病和缺鐵性貧血患者，就不建議補充高劑量薑黃素。

〈本文作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉