

黃薑美饌

1) 咖喱
 黃薑粉是咖喱粉的成分，其餘成分包括不同香料如胡荽 (coriander)、葫蘆芭 (fenugreek)、小茴香 (cumin)、黑椒 (black pepper)、月桂葉 (bay leaves)、芹菜籽 (celery seed)、豆蔻 (nutmeg)、丁香粉 (cloves)、洋蔥 (onion)、紅椒 (red pepper) 及薑 (ginger)。所以進食咖喱，便可以一次過進食多種含抗氧化物質的香料。咖喱食譜包括咖喱雞、咖喱羊、咖喱牛、咖喱雜菜等。

不過陳勁芝提醒，一般咖喱醬汁含大量飽和脂肪 (來自油分及椰漿)，故大家如自行烹調時，應以少油少椰漿為主。

2) 葡國雞
 煮葡國雞亦會加入黃薑粉，同樣可以少椰汁，或選低脂椰汁。

3) 煮/炒黃薑飯
 近年大熱的黃薑飯，亦成為家常便飯。煮法為黃薑粉1茶匙、香葉少許與白米或糙米同煮。

▶ 加入黃薑粉烹調的葡國雞，以配合少油及少椰漿之健康法則。



黃薑粉 抗老人癡呆？

近年大熱的黃薑粉，其抗氧化指數雖然不及肉桂，每茶匙為3,504，卻深受歡迎，標榜健康的食肆大力推廣黃薑飯，就是因為它的抗氧化元素。

黃薑是薑家族的成員，由曬乾的黃薑磨成粉的黃薑粉，是咖喱粉的一種成分，亦是中藥常用材料，三千年前，印度人就以它治療肥胖性。

資料顯示，黃薑粉具有抗菌作用，在冷藏法未普及前，古代人用它來保存食物。現代醫學則發現，黃薑或有防止患上老人癡呆症奇效。

「美國研究人員發現印度有一個小鎮，老人癡呆症病發率極低，於是就此進行調查及研究，邀請1010名沒有老人癡呆症，年齡介乎60-93歲的長者，分為四組，第一組頻密進食黃薑，第二組經常進食，第三組間中進食，第四組完全不進食黃薑，之後進行老人癡呆症測試，結果發現愈吃得多黃薑的長者愈精靈。

究竟黃薑有何種神秘物質，可令長者保持精靈，減低老人癡呆症病發率呢？研究人員其後發現，應該與黃薑所含的薑黃素 (Curcumin) 有關。」陳勁芝說。

陳解說，薑黃素除了是抗氧化物質，亦有研究指它有改善消化作用。在細胞研究中，發現薑黃素可令幹細胞分裂速度減慢，甚至加速某些癌細胞死亡，即有助抗癌。但這些研究仍屬初步，需要進一步大型研究才能確定它的效用。

黃薑先生

◀ 以黃薑粉煮成的黃薑飯，具抗氧化成效。



▲ 含多種香料包括黃薑粉的咖喱煲，除了抗氧化外，亦可改善消化。

香料含高濃度抗氧化元素，有助防止細胞變異，間接可防百病。但自然界中何只有百味香料，成千上萬種的香料，要進食又如何着手呢？

今期營養師就詳細解構兩種常用香料——肉桂及黃薑粉的抗氧化能力，同時大家將它們入饌，成為日常食材。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳孝保

控血糖、降血脂 肉桂有幾好？

「肉桂的抗氧化能力好高，據美國農業局的資料庫資料顯示，每茶匙肉桂粉抗氧化指數 (ORCA) 達6,956，是各種香料之冠！」營養師陳勁芝說。

而肉桂的抗氧化功效，怎樣在身體發揮呢？陳勁芝指出，有關肉桂的研究資料，都與血糖及血脂有關。

其中一個研究發現肉桂有助控制血糖，可令人胃部掛空時間延長，即進食添加肉桂的食物，可令人有較長的飽肚感。此項研究邀請了14位健康人士，分別在不同的日子，空腹下進食300克米布甸，其中一天的米布甸添加6克肉桂粉，進食後15-90分鐘以超聲波掃描檢視胃部，發現進食了添加肉桂粉的米布甸後，胃部的掛空速度，較沒進食肉桂的慢，血糖亦較穩定。

另有學者邀請了60名二型糖尿病人進行研究，參加者30男30女分成六組，即每組10人。分別每天進食1克、3克或6克肉桂粉，另三組則進食安慰劑，「持續進食40日後，發現有進食肉桂粉的人士無論血糖、三酸甘油酯、壞膽固醇、總膽固醇都降低，進食安慰劑的三組則各種指數沒變。此項研究發現，進食肉桂粉有助控制血糖及血脂。

肉桂小姐 抗氧化 助你



美國註冊營養師 陳勁芝

肉桂美饌

上述研究顯示肉桂對控制血糖及血脂有正面作用，我們可以怎樣將它加入食物中？

陳勁芝為我們提供以下肉桂美饌：

- 1) 加入早餐燕麥；
- 2) 晨早咖啡加半茶匙肉桂粉，或以肉桂支攪拌；
- 3) 加入熱朱古力飲品；
- 4) 自製鬆餅 (muffin) 及各色批餅，如蘋果批、南瓜批時，加入肉桂添美味；
- 5) 撒在西多士上 (英式，煎)；
- 6) 撒在各色多士上，如花生醬多士，牛油多士；
- 7) 煮雞肉時可以添加肉桂，散發美味及甜味；
- 8) 烤焗番薯、南瓜都可添加；
- 9) 加入沙律；
- 10) 加在薑茶及花茶中。



▶ 加入肉桂粉的燕麥片，護心首選。