

香料漢堡抗氧強

另有一項漢堡扒研究，亦發現有趣結果：
 「研究人員在漢堡牛肉內加入八種香料醃製，煎熟後檢測當中的抗氧化物質含量，結果發現煎完後仍有40%；煎熟後的漢堡肉內的丙二醛含量，有加入香料的比沒有香料的少72%；而進食香料漢堡人士，其尿液中丙二醛含量，比沒有香料的少49%；進食沒香料漢堡人士，血液中的丙二醛上升約30%；有香料的，丙二醛含量就沒變。」陳解說。
 從上述研究結果得出結論，進食煎炸類食物後，體內的丙二醛上升，同時進食香料則可以抵銷其壞影響。

香料堡秘方：

250克低脂漢堡牛肉(含10%脂肪)	
丁香粉(Clove)	0.5克
肉桂粉(Cinnamon)	0.5克
奧勒岡粉(Oregano)	3.0克
迷迭香碎(Rosemary)	0.5克
薑粉(Ginger)	1.2克
黑椒粉(Black pepper)	0.7克
紅椒粉(Paprika)	3.4克
蒜粉(Garlic powder)	1.5克
總計：	11.3克



3個套餐 測丙二醛

過氧化過程可以在身體內發生，亦可以在身體外進行。「血管中出現過氧化過程，就會產生大量丙二醛；平時過分煎炸肉類時，肉類中的脂肪過氧化，亦會產生較多此類物質，用來煎或炸食物的油亦會過氧化，產生大量丙二醛。」陳勁芝說。
 為了減低身體出現氧化過程，科學家不斷研究，其中一項是如何減低體內的丙二醛水平。

紅酒、茶、蔬菜、生果含豐富多酚類物質，能對抗體內氧化過程早有研究證實。如果在進食含脂肪食物時，同時進食這些含豐富多酚類食物，或可降低高脂肪食物為身體帶來的危機。
 於是研究人員做了以下測試：多位人士分為三組參與研究，第一組進食套餐A即火雞肉加水，套餐B是火雞肉加多酚類食物，套餐C是火雞肉加一杯紅酒，火雞烹調前又加多酚類醃料。
 結果發現：進食套餐A的人血液中的丙二醛含量升高近5倍，而進食B及C餐人士，血液內的丙二醛就沒有大變化，即食物中的多酚類，可抵銷脂肪為身體帶來的壞影響



▲火雞加紅酒的配搭，可以減低血液中的丙二醛水平。

美國註冊營養師陳勁芝

香料 點止美味 咁簡單!

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：雷振邦

丙二醛 氧化副產品

要認識香料的神秘力量，首先要了解身體病變如何形成？
 「好多時身體有毛病，如心血管病或癌症，或多或少都是因為身體細胞或脂肪『過氧化』(lipid pre-oxidation)後的結果，例如當血液脂肪受到氧化，或低密度脂蛋白膽固醇(LDL)受到氧化，就容易造成心血管粥樣硬化。」營養師陳勁芝說。
 血脂紊亂人士血液中脂肪過氧化程度會較高，而血液中及尿液中的丙二醛(Malondialdehyde, MDA)含量，就是檢測身體內氧化指數的指標。
 丙二醛是甚麼呢？「它是脂肪過氧化後的副產品，當血液脂肪氧化後，此物質水平便會升高。」陳勁芝說。
 另外，丙二醛會與人體基因裏的物質產生化學反應，有可能造成基因變異，最終誘發癌症。



▲當肉類經煎、炸、焗、烤時，當中脂肪被氧化後會產生丙二醛。

香料人生小貼士

雖然上述屬小型研究，需要進一步大型研究才能確認進食香料對身體的抗氧化效能。但香料中含大量抗氧化物質，始終是不爭的事實。所以，大家如果從今天起多將香料加入食物中，絕對百利而無一害，因為不少研究都發現就算進食大量香料，對身體都不會有壞影響。不同香料，抗氧化指數略有不同，大家可以參考附表。

如果從今天起就立意過香料人生，有以下幾點要注意：

1. 香料存放太久，味道會消失，抗氧化物質亦會減少，故陳勁芝提醒應兩年內用完，否則要去棄。同時因應需要而個別購買，避免買香料套裝，以減少浪費。
2. 存放在陰涼地方，切勿放近爐頭。建議可以存放在雪櫃。
3. 想進食香料以得到抗氧化好處，應將香料納入日常烹調中，如果一年只吃一次香料，必定難享成果。
4. 高血壓人士應盡量少進食鹽，他們大可用香料代替。

香料抗氧化指數 (每茶匙計)

肉桂粉 Cinnamon 6,956ORAC	丁香粉 Clove 6,603ORAC	奧勒岡粉 Oregano 3,602ORAC	薑粉 Turmeric 3,504ORAC	黑椒 Black pepper 580ORAC	薑粉 Ginger 518ORAC	百里香 Thyme 407ORAC	紅椒粉 Paprika 376ORAC
咖喱粉 Curry 970ORAC							

資料來源：美國農業局
 註：ORAC即Oxygen Radical Absorbance Capacity