

洋蔥抗氧化物多

點止殺菌 咁簡單

洋蔥是石蒜科蔥屬植物之一，最早在歐洲、北美洲、亞洲及非洲發現，常見有黃、紅、白洋蔥三種，其果肉則以白色和黃色為主，通常在烹調中作為配菜和調味料。洋蔥蘊含豐富抗氧化物，不同顏色代表其含有的獨特抗氧化物，例如紫紅色外皮的洋蔥含豐富花青素（Anthocyanins）；啡黃色外皮的洋蔥則含豐富的槲皮素（Quercetin）；至於白色外皮的洋蔥亦含有花青素和槲皮素，惟含量較前兩者少。抗氧化物有助減低身體內的自由基對細胞膜和DNA的傷害，從而減低患上癌症和心臟病的風險。

今期營養師講解洋蔥的成分、營養價值、食用洋蔥對身體的好處、以及食用時的注意事項。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

洋蔥的營養價值

營養素 (1杯洋蔥計算)	數值 含量	佔每天 所需百分比
維他命C	11.8克	20%
纖維	3克	11%
錳質	0.2微克	10%
維他命B6	0.2克	9%
葉酸	28.5微克	7%

豐富維他命及礦物質

提及洋蔥（Onion），坊間經常強調它有殺菌功效，除此以外，其實洋蔥的營養價值亦非常高。

養和醫院營養師周明欣說：「洋蔥富含維他命B6、維他命C、葉酸、錳質及纖維，同時也有抗氧化物『類黃酮』（flavonoids），當中包括花青素和槲皮素，以及一些硫質化合物。有研究發現，食用洋蔥比喝茶及吃蘋果，能更有效吸收槲皮素，而且它不含任何脂肪，因此對健康有益。」

降患癌機會、改善腸道健康

洋蔥味道強烈，處理洋蔥時更有機會「刺眼」導致流眼淚，食用時更會令口腔和喉嚨有一股辛辣、刺激性的感覺，周明欣表示這是源於洋蔥內的「硫質化合物」所引致。

她說：「硫質化合物當中的烯丙基衍生物（allyl derivatives）能幫助抑制癌細胞的形成。有研究指出進食洋蔥有助降低患癌機會，包括降低患上胃癌、腸癌、口腔癌及食道癌的風險；一星期進食兩至三次洋蔥，有助降低患上大腸癌的風險。

此外，洋蔥亦含有果聚糖『菊糖』（inulin），它是纖維的一種，有助增加大腸內益生菌生長，同時可改善腸道消化和便秘問題。它亦有助控制血糖，改善鈣質吸收。食用洋蔥亦有助防止幽門螺旋菌的生長，達至預防胃炎的功效。」

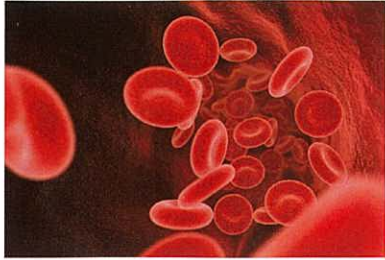
洋蔥含有硫質化合物、槲皮素和花青素等抗氧化物，有助減少患癌症及心臟病的風險。



洋蔥的果聚糖有助增加大腸內益生菌生長，改善腸道健康。

減低心臟病風險

洋蔥亦有助保護心臟健康、降低血壓和膽固醇。周明欣指出：「血栓的形成跟心臟病及中風有密切的關係。洋蔥內的硫質化合物有抗炎、抗凝血的功能，所以食用洋蔥對心血管健康有益。有研究反映，富含硫質化合物的洋蔥比起其他含有低水平硫質化合物的食物，有更強的抗凝血功效。」



▶ 洋蔥內的硫質化合物有抗凝血的功能，亦有助身體降低膽固醇。

降低血糖及血壓

此外，洋蔥含有二烯丙基二硫（diallyl disulfide, DADS），可增加胰島素敏感度，對於血糖高的糖尿病患者，它能有助穩定血糖水平。洋蔥亦有助提升骨質密度，特別是對於更年期前後的女性，食用洋蔥可減低百分之二十盆骨骨折的風險。」

養和醫院營養師
周明欣

外皮抗氧化物最多

雖然洋蔥有豐富抗氧化物，但怎樣食用才有效攝取這些抗氧化物？周明欣說：「研究指出洋蔥的外皮含有最多抗氧化物，其抗氧化物的含量由外層的最高，逐漸減少至最內層的最低含量，若希望攝取較多抗氧化物，盡量保留可食用的外皮，不能進食的可以作煮湯之用，內層的果肉則以快炒的方式來烹調，而保留最多的抗氧化物。」

周明欣表示，烹調方法會影響洋蔥內的類黃酮含量，有研究發現，「炸」及使用「微波爐」烹調能令洋蔥內的類黃酮含量流失最少，但以水「灼」的方法來烹調，則會流失百分之二十的抗氧化物。



◀ 利用不能進食的洋蔥外皮作煮湯之用，能保留更多抗氧化物。

▶ 洋蔥含有維他命B6、維他命C、葉酸等多種營養素，更含有抗氧化物，對健康有益。

▶ 槲皮素和花青素等抗氧化物主要在洋蔥的外皮上。



如何切洋蔥時不掉眼淚？

想切洋蔥時不掉眼淚，也不是沒有辦法，建議將洋蔥先存放在雪櫃三十分鐘，能減緩硫質化合物與刺激眼部的物質「蒜氨酸酶」（alliinase）的化學作用；最後切除洋蔥的根部亦有幫助，因為該處的硫質化合物濃度最高。

周明欣指出，由於洋蔥含有果聚糖及硫質化合物，腸胃敏感的人士亦小心進食。此外，正服用薄血丸「華法林」（Warfarin）的人士則需要避免進食含高維他命K的「小蔥」（spring onion），因為維他命K有凝血的功效，吸收過多會影響「華法林」的藥效。

