

蔓越莓讓尿液的 pH 值正常，改善泌尿器官疾病

蔓越莓簡介

蔓越莓 (Cranberry) 原本是野生於日本、歐洲及北美等寒冷地帶的越橘屬小果樹，果實成紅色，像櫻桃依樣，現在經美國品種改良，已廣為栽培。美國的原住民自古就知道蔓越莓對尿道炎及膀胱炎等泌尿器官疾病有效，也把它當作藥物使用。

獨特成分

蔓越莓含有豐富之維他命 A、維他命 C、維他命 E、初花色素 (或稱濃縮單寧酸)、馬尿酸(hippuric acid)、磷、兒茶素(Catechin)、疫苗素(Vacciniin) 等，具有非常好之抗氧化、抗菌及淨化效益。

D-Catechin(兒茶素)：

又稱兒茶精為黃烷醇的衍生物是多酚類的抗氧化物可抗內毒素、抗敏、抗菌、抗癌。

D-Gamma-Tocophero(右旋加碼生育素)：

是維生素 E 家族的成員之一，比一般維他命 E 更強效，它特別擅長處理發炎狀態，有抗自由基、抗炎、滋養幫助細胞再生、保濕等功效。

D-Vacciniin(疫苗素)：

抗病毒、抗菌、抗霉菌。

D-Lutein(右旋葉黃素)：

類胡蘿蔔素為強力抗自由基體，Lutein 預估將是往後廿年抗氧化的新星之一。

L-Lactic Acid(左旋乳酸)：

乳酪粹取，加速細胞再生、軟化蛋白質。

D-Glucuronic(右旋葡萄糖醛)：

製造玻尿酸之原料、維他命 C 之前驅物、加速細胞絲心分裂、促進細胞賦活及甦醒、能激勵新陳代謝、達致預防並延緩老化效果。

對身體的益處

◎天然抗生素

飲用蔓越莓汁可對人體提供類似天然抗生素的保護作用，而此一保護的作用機轉不會增加對抗生素產生抗藥性之選擇壓力，想要避免抗生素濫用的危機繼續惡化，醫界除了加強宣導正確使用抗生素用藥觀念之外，也應加強探索具有「天然抗生素」的食材開發研究。蔓越莓抗細菌黏附的作用機轉，不但可當作天然抗生素，也能夠有效地遏止抗生素濫用的危機，可說是臨床醫療的新轉機。

◎預防尿道感染

女性由於生理結構的關係，遠較男性容易引起感染，大約有 **25%** 的女性，至少在一生當中會患膀胱炎一次，不少人重複多次感染。典型的泌尿道感染，通常是由於憋尿、缺乏補充水分或性行為所引起。而懷孕的婦女由於生理期構造的變化，子宮變大後會壓迫到輸尿管，尿液容易滯留，造成細菌滋生的機會，此外，懷孕期間荷爾蒙的變化也會使得泌尿系統變得比較脆弱而容易引起感染。

女性在停經之後，由於女性荷爾蒙分泌減少，局部的抵抗力減退，使泌尿道及陰道黏膜乾澀、脆弱、細菌較容易生長，並且也會使陰道及泌尿道感染的機率增加。多攝酸性食物，可降低細菌繁殖速度。

可以飲用蔓越莓果汁或濃縮蔓越莓膠囊。蔓越莓所含的初花青素，亦稱為前花青素或濃縮單寧酸，是一種在其他蔬果中罕見的成份，它正是能夠抑制這些致病細菌的物質；換句話說，蔓越莓中的初花青素讓細菌無法附著於人體內生長，進而降低人體受病菌感染的機率。

◎改善動脈硬化

蔓越莓其實和其它莓類或常見的葡萄子類似，可以改善已經硬化的動脈，讓動脈恢復彈性、血液更為暢通，對於預防與改善心血管疾病具有明顯的效果。

攝取方法

建議病患每天飲用 **300cc 蔓越莓(Cranberry Juicy)** 果汁。市面上有售蔓越莓果汁或果乾，如果喝不加糖的純蔓越莓果汁，每天可能要喝 **200~400c**，因為蔓越莓純汁很酸！

因此若要得到蔓越莓的功效，又怕酸的話，就應該服用濃縮蔓越莓膠囊。

資料來源：<http://search.msn.com/images/results.aspx>