

# 黑醋栗鮮為人知的神奇療效

- 1.視力保健，改善眼睛酸澀感以及黑眼圈問題
- 2.抗老化預防阿滋海默症（老年癡呆）
- 3.保護心血管，加強末端血液流通，改善冬天手腳冰冷
- 4.預防泌尿道感染 黑醋栗汁有利尿功效
- 5.促進呼吸道的健康 增強抵抗力預防流感

先來介紹一下黑醋栗，黑醋栗又稱黑加侖、黑佳麗、黑嘉麗，英文：**Currant**，含有豐富的花青素、胡蘿蔔素、維生素 B 群維生素 C、鉀元素、鋅元素、硒元素等等豐富的營養物質，而且有研究顯示黑醋栗所含的維生素 C 是柳丁的四倍，所含的花青素也比許多莓類高，另外每種花青素的結構及強度都不盡相同，有研究顯示黑醋栗的花青素結構和山桑子類似，但效果卻較好，另外也有研究發現黑醋栗的花青素的含量是藍莓的 1.6 倍。(資料來源：維基百科)

## 視力保健

黑醋栗多酚在視力保健方面也是不容忽視，其可抑制水晶體退化，視力的看遠看近是由水晶體來做調節，當我們長時間看近物（如：使用電腦、智慧型手機、平板），睫狀肌一直處於緊繃狀態，若調節不良長時間累積就會由假性近視進而形成真的近視；在日本市場主要是針對學童的假性眼睛近視有進行好幾個大型的臨床研究，對於恢復學童的視力，特別是假性的近視有很好的效果。

黑醋栗的多酚能增加血管流通性、改善眼部皮膚的血液循環，根據日本黑醋栗協會研究指出，吃了含有黑醋栗多酚的食品 15 分鐘後，發現眼周的血流量增加，黑眼圈的情況也緩解許多。

## 莓類抗氧化 預防老化黑醋栗跑先鋒

生化科技進步，每個人的平均年齡都可能延長到 100 歲以上，不過根據科學家的研究，人體老化的主因，其實都是自由基對身體所造成的影響。

抗氧化物質被認為可以預防老化性疾病，主要是因為抗氧化物質，可以對抗傷害細胞的自由基。自由基在體內隨時都會產生，而抽煙、日曬、污染、化學物質等，也會誘使自由基的產生。

自由基和老化疾病有關，包括癌症、心臟病、白內障、糖尿病、老年癡呆症等。蔬菜和水果中有各種抗氧化劑，多酚類是其中一種相當重要的抗氧化劑，例如類黃酮就是常存在於

蔬果、茶、紅酒中的多酚類。

經過美國塔夫茲大學(Tufts)利用 ORAC(Oxygen Radical Absorbance Capacity)的方式測試許多蔬果發現，莓類抗氧化活性非常高。

根據紐西蘭政府所屬的「穀類食物研究中心」的研究發現，黑醋栗有非常高的抗氧化活性，其抗氧化活性約是藍莓(Blueberry)的三倍。而研究中心在 2000 年 1 月所發表的報告也指出，所有的蔬菜水果以黑醋栗的抗氧化活性(ABTS)最高。

莓類抗氧化活性(ABTS)比較表：

莓類	黑醋栗	藍莓	草莓
抗氧化活性	19300	7750	9270

## 醫學臨床實證：黑醋栗多種健康功效一把抓

- 1.過去研究就已發現莓類含有多種酚類，能夠掃除自由基，而黑醋栗也是其中的佼佼者，因此黑醋栗能發揮許多對抗慢性病的功效。
- 2.過去有研究發現，利用猴子給予高脂飲食，讓它們造成高脂血症，之後投予黑醋栗萃取物，結果發現，可以改善這些受試猴子的血流通透性，因此黑醋栗被認為有保護心血管的功效。
- 3.泌尿系統的防護：根據美國臨床實驗，黑醋栗的漿果可以增加尿的 PH 值(鹼化效果)、以及還有利尿效果，能維持泌尿系統的健康，降低膀胱結石的風險。
- 4.位居南澳的抗老研究中心也發現，黑醋栗汁可以預防泌尿道感染，因此對於女性來說，黑醋栗也是不錯的保健食品。
- 5.加強末端血液流通：美國一聊研究發現食用黑醋栗後，再經由儀器檢測可以發現人體末梢血液(手指、嘴唇等)的流通會改善。對於冬天容易手腳冰冷的族群來說，多吃黑醋栗可以減少這樣的狀況。
- 6.除了保護視力外，最近紐西蘭的科學家研究發現，黑醋栗多酚對於最常見的失智症～阿茲海默氏症 (Alzheimer's)，可能有預防的作用。
- 7.科學家做了有關黑醋栗萃取物在保護人類腦細胞 (SH-S5Y neuroblaster cells HL-60 cells)，免於來自過氧化氫的氧化壓力傷害方面的效果，結果發現 SH-S5Y cells 完全受到保護。
- 8.保護呼吸道：冬天是呼吸道最脆弱、發炎等症狀風險最高的季節，黑醋栗在保護呼吸道方面的卓越功效也見諸文獻記載。有關呼吸道發炎與伴隨一般感冒而來的咳嗽症狀，都可以用黑醋栗來調配成藥劑，黑醋栗之所以具有抗消炎的能力，主要即來自這種植物的果實，而黑醋栗在一般家庭中也常被用來治療咳嗽和聲音沙啞的毛病。