

營養師余思行

洋葱令人又愛又恨——得人愛的是它味道刺激中帶甜美，令人恨的是吃後容易有口氣，切洋葱時又會令人淚流滿臉……

不過就算你有多恨洋葱，讀完以下解構，你必定恨意全消，因為洋葱不但能消炎、降血糖、保護心血管，更能預防多種癌症。這種好東西，愛上還來不及！

硫複合物 刺鼻健體

營養師余思行說，洋葱與蒜頭一樣屬葱蒜類 (allium family)，同是含有高「硫複合物」，這些硫複合物產生強烈氣味，但亦是這些硫複合物，對身體健康有莫大裨益，當中的「烯丙基丙基二硫醚」(allyl propyl disulphide)，就是一種超強抗氧化物質。

洋葱亦含豐富鉻質 (chromium)，這是一種微量礦物質，可提升細胞對胰島素的敏感度；洋葱亦含豐富維他命C及多種黃酮素，其中如槲皮素 (quercetin) 含量亦特別高。

兩大元素降血糖

研究發現當吃大量洋葱，可助我們降低血糖數值。洋葱內的「烯丙基丙基二硫醚」可提升血液中的胰島素的功能。余思行解釋，肝臟幫助我們過濾物質，在正常狀況下會接收部分胰島素，過濾後被分解並排走；而「二硫醚」與胰島素的結構一樣，故會與胰島素競爭搶先被肝臟接收，令血液內有更多胰島素被運用。

這個競爭作用，對一些胰島素敏感度較低，或本身胰臟無法分泌足夠胰島素人士非常有用。

另外它含高鉻質，可幫助細胞提升對胰島素的敏感度。

「大量有關糖尿病研究證實能降血糖，改善耐糖性，降低胰島素水平，及降低膽固醇及三酸甘油酯，同時提升好膽固醇水平。研究證實，一杯生洋葱含每日所需20%的鉻質。」余思行說。

由於洋葱中的「二硫醚」會搶先被肝臟吸收，令身體有更多胰島素可用，故能降血糖。

常吃洋葱 降心臟病風險

與蒜頭一樣，洋葱可以降低膽固醇及降血壓，減低患心臟病風險。原因是當中的硫複合物、鉻及維他命B6，可以減低高半胱氨酸，預防心臟病。

另外七個共十萬人參與的大型研究，挑選出何種食物能減低心臟病機會，結果發現洋葱、茶、蘋果及西蘭花，這四種食物都含有很高的黃酮素，在日常餐單中加入這四種食物，可降低20%心臟病風險。

多吃洋葱，有助降低患心臟病風險。



防癌先鋒

除了癌症前期病變，洋葱亦發現能預防多種癌症。一項針對南歐國家飲食習慣的長期研究顯示，進食最多洋葱的族群，比進食最少洋葱的一群，患上大部分癌症的比例都降低，包括減少84%口腔癌及喉癌風險，減少88%患食道癌風險，減低56%大腸癌風險，減低83%喉癌風險，乳癌方面亦可減25%風險，卵巢癌可減73%風險，前列腺癌可減71%風險，腎癌可減38%風險。

另一項針對卵巢癌的大型研究顯示，逾六萬名婦女從1984至2002年的飲食習慣中，吃得最多「山奈黃酮醇」(kaempferol)，能減低40%患卵巢癌風險，洋葱正正含此物質。另外，茶、西蘭花、芥蘭、藍莓、菠菜、大葱，亦含山奈黃酮醇。

洋葱就像防癌大將軍保護身體，防止多種癌變。

處理洋葱小貼士

- 1.切洋葱會流淚，因切開時當中的刺激物質 allyl sulfate 被釋放，刺激眼睛，引致流淚。要防止此物質揮發，可將洋葱放雪櫃一小時，將其溫度降低，可降低酵素活躍度，減少製造上述這種物質。
- 2.在水中切可防流淚，是真的嗎？余思行說，放在水中原因是用水沖淡硫，減少對眼造成刺激，這亦可！總之距離洋葱愈遠愈好，切時戴眼鏡都有阻隔作用。
- 3.儲存方面，洋葱應放室溫中，不要被陽光直接照射，室內要空氣流通，放在筲箕或通孔籃上就最好。



洋葱內的黃酮素及槲皮素，能保護大腸細胞膜，不但能防瘻肉，亦可防癌變。

護大腸 減瘻肉

研究證實，每星期進食兩次或以上洋葱，能有效減低患大腸癌風險。「洋葱內有黃酮素、槲皮素，在動物研究中，發現能抑制癌細胞增長，保護大腸細胞膜，不被致癌物質破壞。」余思行說，故煮肉時加入洋葱，能減少致癌物質產生。

而槲皮素是一種抗氧化物質，除了在洋葱外，亦存在於咖喱香料中，咖喱香料又含有另一種抗氧化物質薑黃素 (curcumin)，兩種物質都被喻為有防癌作用。薑黃素是一種植物性營養素，研究指可減低一些癌症前症，例如大腸瘻肉，預防癌症形成。

一項有五人參與的小型研究，大腸瘻肉患者定期進食薑黃素及槲皮素營養補充劑，服食六個月後，瘻肉數量平均可降60%，瘻肉體積亦可降50%。

另一項小型研究，五名瘻肉患者每日三次進食480毫克的薑黃素，20毫克槲皮素，三個月後，五人當中有四人減少瘻肉數量，六個月後，全部人瘻肉數量都有減少。

其他食物如綠茶、紅酒，都含槲皮素這種抗氧化物質。

抗炎殺菌防感冒

洋葱亦可防炎症及抗菌。余思行說，洋葱內有消炎物質，可改善發炎症狀，例如痛症、關節腫脹、哮喘的敏感反應，呼吸系統如感冒時的鼻塞也能改善。

那些消炎物質是甚麼呢？洋葱及大蒜都有脂氧化酶 (lipoxygenase)、環氧化酶 (cyclooxygenase)，兩種都是酵素，可減少炎症。「前列腺素及血栓烷都會導致炎症出現，這兩種物質就可減低其水平，減少我們發炎機會。」

而洋葱亦有抗炎作用，除了當中的維他命C及槲皮素外，還有一種「異硫氰酸」(isothiocyanates)，三者合作一齊抗炎，事半功倍。「維他命C、槲皮素除消炎外，亦有殺菌作用，所以在感冒流行季節，將洋葱加入食物，是一個很好的抗病方法。」

洋葱能抗炎、消炎，故感冒進食洋葱，有助舒緩症狀。

