

## BODY 雜誌 No.125 <2009 年 4 月號>

### 黃士懿博士健康知識分享～多吃蔓越莓讓妳沒煩惱！



No.125 封面

**BODY 健康分享中心 column**

主講 / 黃士懿博士

## 多吃蔓越莓 讓妳沒煩惱

### OL不能說的祕密，怎麼辦？!

說蔓越莓是女生的好朋友，一點也不誇張！因為它的抗氧化效果，不但可以讓妳既健康又美麗，獨特的花青素成份，又能有效預防女生私密不好意思說出的問題，就像閨房中的密友一樣，可以陪伴妳一輩子。

為什麼女性比男性容易產生泌尿道感染問題？說穿了，是因為女性的尿道比較短；但女性上班族為什麼又比沒上班的人更易發生？這就牽涉到生活習慣了。以下是常見六個感染原因：

1. 水喝太少
2. 憋尿
3. 蜜月期
4. 衛生習慣不良
5. 懷孕不當壓迫
6. 更年期荷爾蒙降低

蔓越莓如何預防泌尿道感染？  
大腸桿菌利用線毛，附著於泌尿道上皮細胞外壁上  
↓  
蔓越莓所含的獨特花青素、有機酸，可以抑制大腸桿菌的附著能力  
↓  
細菌無法附著後，就可以隨著尿液排出體外

所謂感染，就是細菌跑到組織或血液裡，醫生會投以抗生素治療，通常一次開出來的藥方能百分百殺死細菌，但有些民眾會吃到第三天，感覺自己好像「好了」就停藥，而事實上，最頑強的細菌只是被抑制，並未全部消滅，因此擅自停藥的結果，容易導致復發。也就是為什麼，多半女性泌尿道感染無法斷根。

而抗生素用久了，細菌也會產生抗藥性；因此目前醫學建議女性平時可食用蔓越莓來做私密保健。研究顯示，蔓越莓所含的獨特類黃酮花青素色苷及有機酸可以有效形成防禦機制，預防泌尿道感染。只是蔓越莓全球產區不到四萬英畝，而且集中在加拿大、美國北部與智利，因此又稱為「北美的紅寶石」，原料來源珍貴。

市面可以找到各種形式的保健食品，例如蔓越莓乾、蔓越莓果汁、蔓越莓膠囊等，專家建議預防泌尿道感染，妳可以每天2次服用蔓越莓濃縮錠300mg，或是每天3次飲用無糖蔓越莓汁226cc毫升，連續服用12個月，都可以安全有效做到預防效果。

**貼心小叮嚀**  
對健康的人來說，「多喝水」是不變的法則。而多喝「含花青素的水」，更是女性保養的重要秘訣，不但可以養顏美容，還能預防私密的困擾囉！

**BODY 愛說話**

\* 越優飲食習慣的吃法 就越健康！！

在選擇保健食品時，到底是單方好？複方好？黃博士認為我們的飲食習慣本來就是複合式的，就營養學觀點，希望是越接近平時飲食習慣的保養法越優。建議你可以同時攝取以下三種莓果。

**蔓越莓**  
在2004年國際長壽會議中研究指出，藍莓含有特定的化合物，對於腦功能退化有抑制影響。美國羅格斯大學也研究藍莓可防止泌尿道感染，尤其是野生種的所含抗氧化劑特別多。

**藍莓**  
又稱「歐洲藍莓」，生長在洛基山和阿爾卑斯山海拔1500~2500公尺的藍紫色漿果，營養豐富、功效獨特。果實富含各種植物類黃酮，其中的「花青素配糖體」能幫助視力和血管健康。在一千多年前歐洲民間就有用山桑子治療眼疾的偏方，而且在二次世界大戰期間，英國皇家空軍飛行員在夜間服動時，出發前會先吃山桑子果凍來增強視力。研究證實，山桑子可加速「視紫質」重生的能力，促進視覺敏銳度，促進眼部血液循環，電腦族、學生族、開車族或有眼病病變者可視力預防保健。

**山桑子**  
最新發現  
\* 對付胃部幽門桿菌 也有一套！！  
蔓越莓成份能使細菌無法附著在私密處，已獲得許多文獻證實；而醫學界最近也發現，同樣的道理也可印證在胃部。目前黃博士團隊已計畫針對蔓越莓預防胃部幽門桿菌的研究進行測試，大家拭目以待。

### 夜間美瘦 6大技巧

飲食：吃蔬果 少吃澱粉類  
用代餐 取代正餐  
保養：放鬆 保養

1. 100% 純天然植物精華  
2. 100% 純天然植物精華  
3. 100% 純天然植物精華  
4. 100% 純天然植物精華

p.25 複合莓菁華膠囊介紹

p.40 健康分享中心專欄

如有任何疑問，請洽詢客戶服務部 電話：080-906-7070 電子郵件：dstaiwan@herbalife.com

