**防癌、抗老、促代謝 絕不能錯過的5大發酵食物**



* 文章出處：Web only 2015.07.09 作者 ： 王暄茹

古早時代沒有冰箱，為了保存食物，偶然間發現了「發酵」。尤其日本，因為環境濕氣重，反而成為發酵食品多元發展的國家，連黴菌都能有效利用，生產出醬油、味噌、米醋、鹽麴等調味料。事實上，發酵最早是描述釀酒過程中氣泡產生的現象，是微生物利用釀酒原料中的醣類成分代謝產生了二氧化碳，並釋放到外界所造成。  
 但隨著科學知識及加工技術的演進，只要是因微生物（包括乳酸菌、酵母菌、納豆菌等各式菌種）或微生物所含酵素的生理活動而引起的化學變化，將大分子分解轉變成小分子的過程，例如澱粉分解成寡糖、雙醣、單醣，或是蛋白質分解成胜?、胺基酸等，都可稱為「發酵」。  
 像大豆發酵產生異黃酮衍生物，就因為更有利吸收，而增強抗氧化、抗發炎、抗過敏等活性。發酵與腐壞都是菌種作用的結果，差別就在於發酵過程中益菌獲勝。台北醫學大學保健營養學系教授謝榮鴻說明，發酵過程中的高鹽、酸性環境及發酵菌種的存在，有助於益菌生長及代謝，相對也是在抑制雜菌；益菌為了要生存，透過本身的酵素系統，將原料成分代謝轉換成其他可利用的營養物質，才會增加了原本不存在或少量存在的新營養物質，不純粹只是好吃、易吸收而已。  
 而我們熟知的紅麴，代謝產生的莫那可林Ｋ（Monacolin K）便成了近來熱門的降膽固醇成分，蛋白質則可能轉化成抗菌胜?，或抑制血管緊縮素轉換酵素（ACE）活性的胜?，有助降低血壓，大同大學生物工程系教授顏聰榮進一步解釋。以研究植物乳酸菌著名的東京農業大學應用生物科學系教授岡田早苗也曾發表，在許多東方發酵食品中，像豆腐乳、味噌、泡菜、酸筍、醬油等，都可以找到植物源乳酸菌的蹤跡。這些植物源乳酸菌經體外試驗發現，能刺激免疫球蛋白A產生，有效分泌細胞激素，降低過敏原，甚至可吸附腸道中的致突變因子。老祖先的智慧所產生的傳統飲食，竟在健康中扮演如此重要角色，5種發酵食物，絕對不能錯過。  
**1.鹽麴  助益菌抑壞菌，腸道保健康**  
 鹽麴在台灣還不常見，但卻是日本家庭的必備調味料。經過發酵的鹽麴比鹽還能提出肉類的鮮味，因為麴菌能夠將蛋白質分解為胺基酸，將澱粉分解為葡萄糖，更顯新鮮食材的香氣和甜味，比如鹽麴鮭魚、鹽麴松阪都是相當受歡迎的料理，拿來煮湯、涼拌也很適合。  
 東海大學食品科學系教授李根永解釋，鹽麴是利用鹽和米麴一起發酵，鹽能夠抑制壞菌，增加腸胃道好菌；發酵過程也會產生有機酸，有助身體代謝。  
**2.納豆 幫女性安度更年期**  
 許多日本人早餐就是一碗納豆配飯；而且只要問日本老一輩的媽媽如何度過更年期，祕方就是「納豆」。納豆是經過蒸煮後，發酵製成的大豆加工品。大豆的蛋白質因為發酵而分解，營養價值更易吸收，尤其富含維生素B2，比一般的大豆含量多出四倍，是脂肪及糖分代謝所必需的維生素，對於防止肥胖、動脈硬化、降血脂、恢復疲勞等都有直接的功效。  
 近幾年常聽到的「納豆激酶（Nattokinase）」，已經研究證實能溶解血栓，防止心肌梗塞、腦梗塞等疾病；一般血栓多發生在早晨，這也是為什麼很多日本人在早餐吃納豆，被認為是很有效的食療。納豆的鋅及類黃酮素，能補充體內雌激素不足，不但可以明顯改善更年期症狀，又含鈣與維生素K2，還可以防止女性骨質疏鬆。  
**3.味噌 防癌又抗衰老**  
 除了納豆，日本人的餐桌上絕對少不了味噌。味噌是黃豆、米麴和食鹽一起發酵而成的，據說是從中國的「醬」變化而成，只不過捨棄了小麥麴釀製法，改採米麴混和大豆釀製。顏聰榮提到，雖然機轉還不明，但豆類發酵品的二次代謝產物也被發現能抑制腫瘤生長。日本國家癌症研究中心發表研究指出，每天喝3碗以上味噌湯的女性，得乳癌的機率比每天只喝1碗的女性減少40％；而每天喝2碗的女性患癌機率也少了26％。味噌同樣富含大豆異黃酮，能預防更年期障礙與骨質疏鬆症。而它所含的維生素E、大豆?原（Daidzein）、皂素（Sapponin）還具有抗氧化的作用，有助防止老化。  
**4.韓國泡菜 防癌又助減肥**  
 韓國有句俗話說「泡菜是半個糧食」，不管多麼奢華的宴會飲食，餐桌上也少不了泡菜。每逢過冬之前，家家戶戶都用大約100～150棵白菜來醃泡菜，是一年之中最要緊的家務事。  
 韓國泡菜不僅僅是糧食，泡菜內還含各種乳酸菌，每公克含菌量約介於107～109億個，幾和國家標準規定優格必須含菌量相同，也因此曾被美國《健康》雜誌評選為世界五大健康食物之一。南韓釜山大學去年研究也發現，將醃製2～3週的泡菜萃取物，加入腸癌細胞中，可在短時間令癌細胞數量銳減超過七成；另外還發現泡菜可延長抗衰老細胞的生存期，而且生存率高達八成。  
另外，醃泡菜的辣椒所含的辣椒素，能促進脂肪燃燒，還有降低膽固醇的功效，是韓國女性維持身材的祖傳祕方。泡菜的辛辣也能促進胃酸分泌，有助消化吸收。  
**5.臭豆腐 提升免疫力**  
 台灣小吃臭豆腐也被研究發現富含植物性乳酸菌。發表研究的蔡英傑教授表示，臭豆腐的滷汁主要是以莧菜、芥菜或一些季節性蔬菜為基底，再加上豆腐干所含的蛋白質，因而成就了一個穩定的乳酸菌菌相。「臭豆腐是種本土特色的發酵食品，過去相關研究不多，但臭豆腐的滷汁中菌種很複雜，保守估計至少百萬種，」蔡英傑目前已經從滷汁中分離出兩隻菌種，尤其是2009年最新發現的這一隻「臭豆腐菌」，提升免疫力的能力很強，未來應可應用在益生菌的開發上。  
**小心，不可以吃多**  
 這些看似平凡的小吃、傳統食物，因為發酵，搖身成為明星食物。但真的多吃就是補充營養素的好方法嗎？馬偕醫院營養師趙強提醒，味噌、泡菜等含鹽量都偏高，癌症領域相關研究報告已提出警告，認為高鹽分與醃漬物是胃癌的危險因子，不宜多吃，要控制鹽分攝取，高血壓患者更要限量食用。而像黃豆類製品，例如味噌、納豆等，蛋白質也偏高，有痛風、腎臟病患者要格外小心。若是容易分泌胃酸的人也要留意，發酵的黃豆與泡菜會刺激胃酸，產生脹氣。  
 臭豆腐更是適量就好，尤其不建議油炸臭豆腐。趙強就曾遇過一名末期腎臟病患者，原本狀況都控制得不錯，有一次貪嘴吃了幾塊臭豆腐之後，隔天竟然就住院洗腎，他懷疑是油炸過的臭豆腐中過氧化自由基和蛋白質含量高所導致，而且「臭豆腐本身的含鹽量雖然不高，但是因為油炸、重口味的處理方式，並不建議食用；若是清蒸勉強可以接受，但也不能吃多。」  
 雖然不少原本看似「不健康」的發酵食物逐漸受到肯定，但還是要控制份量，且均衡飲食、多元攝取，才能將好處全都吃下肚。