

養生吹起紅麴風

09-01

除非你才剛到台灣，否則無法不注意到在各地便利商店和超市架上那些粉紅色的紅麴餅乾。餅乾裡頭有某種稱為紅麴的原料，它可以加進從酒到香腸等各種產品裡。現在紅麴大為風行，所以甚至被用於美容面膜中，使其更具滋養功效。

紅麴米是以在米粒上培養紅麴菌所製成，雖然突然爆紅，但卻不算是什麼新發明。其實，紅麴的存在由來已久，而且實際上，它就是傳統上用來替叉燒肉增添特有豔紅色澤的原料。

在歷史上，紅麴米以其藥用價值著稱，用來改善氣血循環，還能健胃整腸助消化（消食活血，健脾燥胃）。它被列入 16 世紀著名的中醫藥典《本草綱目》中，且其功用早在西元 800 年時的唐代就有記載。如今，紅麴米的藥效更受矚目，許多科學研究指出，服用紅麴萃取物能使膽固醇明顯降低。在世界各地的健康食品店及藥房中，膠囊狀的紅麴萃取物被當作保健食品（或稱「膳食補充劑」）販售。

無論紅麴米有何功效，如果你指望這些粉紅色紅麴餅乾能為你帶來更健康的生活形式，那你可得再想一想。是否能達到降低膽固醇的保健功效，關鍵在於產品中的紅麴含量。就紅麴餅乾而言，如果紅麴含量不夠高，那它充其量不過是食用色素罷了。因此，狂吃幾大盒的紅麴餅乾比較可能讓你的腰圍增加，而不是讓你的膽固醇下降。