

薑在肌少症的預防與保健之探討

陳志文^{1,2} 陳偉琳¹ 龔正文² 邱玉好² 張志浩³

¹ 高雄市立中醫醫院藥劑科 高雄 臺灣

² 輔英科技大學護理學院 高雄 臺灣

³ 高雄市立中醫醫院院長 高雄 臺灣

通訊作者：cgmh69@gmail.com 高雄市苓雅區凱旋二路132號 (07)7133186轉262

關鍵字：薑，肌少症，Sarcopenia

『前言』

薑，我們日常生活上占有非常重大的角色。儼然已然成為不可或缺的必需品。自古以來，薑就被視為長壽與保健良藥。《論語》中記載「不撤薑食，不多食。」於2010年歐盟肌少症小組提出一心醫學名詞”肌少症(Sarcopenia)”，讓以往因活動力下降(例如：長期臥床、失能deconditioning)；疾病(例如：嚴重器官衰竭、癌症、內分泌疾病)；營養不良(含攝取不足、吸收不良或藥物造成的厭食)等因素，使長輩所直接或間接導致的死亡有了醫學根據。且大多數肌少症患者是由多重疾病或風險因子所造成，並非單一病因或病理所能解釋。

『方法』

薑的用途有食用與藥用兩方面。食用者為：嫩薑、粉薑、生薑、老薑、薑母等；藥用者為：乾薑與炮薑。探討其有效成份，主要為薑辣素(Gingerol)，薑烯(Zingiberene)和薑烯酚(Shogaol)等。有不少研究顯示，薑有許多益處。例如：薑的胃保護作用，Haniadka R, 2013。薑對肥胖和代謝症候群的有益作用，Wang J, 2017。薑的萃取物和薑酚在癌症中的保護和治療潛力，de Lima RMT, 2018。生薑預防噁心和嘔吐，Tóth B, 2018等。

從上述研究中發現，薑的許多功用與胃部相關。人體消化魚肉蛋白的器官除了胃，也包含胰臟。胃能分泌胃酸，刺激胃蛋白分解酶的活化，進而促使魚肉蛋白被分解與吸收。然而每當喝入魚湯時，胃內的胃酸即被湯給稀釋。對於魚肉蛋白的分解與消化就容易產生問題。因此聰明的先人早在二千多年前，就發現薑在肌少症的用途。當喝下魚湯時，雖然胃內的胃酸會被稀釋，但因為魚湯內有薑的存在，所以會刺激胃壁細胞源源不絕地分泌胃酸，如此一來，胃酸就能持續消化食物中的魚肉蛋白。

『結果』

薑不僅在方劑中經常應用。”煮魚湯放薑”，這個再稀鬆平常的用途，其背後隱藏了不為人知的保健預防知識。雖眾所周知，”煮魚湯放薑”其用意是為了去腥。但實則尚有另兩種用途。其一是，促進胃酸分泌以活化胃蛋白分解酶，讓食物中的蛋白被分解與消化吸收，減少肌少症的產生。其二是，因為薑為辛溫之品，人體多餘的水分能藉由體表皮膚排泄，而不必完全從腎臟排出。減少腎臟的負荷。

『結論』

建議長期服用類固醇、制酸劑或胃酸缺乏症的肌少症長輩，在膳食中加入適當的薑，為增加其所需攝取蛋白質的消化與吸收，將有事半功倍的助益。

Reference :

1. [Ruchi BadoniSemwal](#) etc. [Phytochemistry Volume 117](#), September 2015, Pages 554-568。
 2. Haniadka R. etc. *Food Funct.* 2013 Jun;4(6):845-55. doi: 10.1039/c3fo30337c. Epub 2013 Apr 24.
 3. Wang J, etc. *Acad Sci.* 2017 Jun;1398(1):83-98. doi: 10.1111/nyas.13375. Epub 2017 May 15.
- De Lima RMT, etc..*Phytother Res.* 2018 Oct;32(10):1885-1907.

