

養生科學園

本欄資料由養生學會提供

進補文化說瑪咖

西方首要抗衰老的策略是抗癌，亦是西方抗衰老權威組織“SENS研究基金”列出的七大不老工程策略的第一項策略。

相比之下，華人社會比較少談抗衰老，多用一些比較正面的言詞如養生、保健，古人常用“回春”(即回復青春)一類的字眼。在養生及保健實踐方面，華人社會也是多樣化的，也都充滿了對歲月的留戀，對青春的嚮往。只要晨早到公園走走，就可以看到多姿多彩的養生、保健、回春的形式，包括：晨運、氣功、耍太極，淺唱低吟，玩樂器。

華人飲食養生

飲食方面包括嘆茶，但重點是進補，我們華人有別於西方人，喜歡用天然食物補充營養，雖然近年來，部分人都受西方的影響，服用營養補充劑有上升的趨勢。可是，天然食物進補仍是主流，進補食材包括冬蟲夏草、人參、靈芝、當歸等等。而“瑪咖”就是一種天然進補食材，華人進食“瑪咖”，正是其天然進補文化的重要體現。

近年來，一種新的天然進補食物流入中國市場：在雲南很多商店推廣一種養生、保健、回春的天然食品，名為瑪咖(MACA)，究竟瑪咖是甚麼？

瑪咖

瑪咖(MACA)補充劑是美國太空總署給予航太員執行任務的必備食品，藉以令航太員保持體力，頭腦清晰及反應快捷，對於航太員肩負挑戰體能極限的艱巨工作，作用至大。

另外，在秘魯，第一支喜馬拉雅山登山探險隊，亦選擇瑪咖作為登山探險行動中藉以增強體力的必備食品。

根據南美史書記載，古印加帝國之強大有賴瑪咖的神奇力量。古時印加人在戰爭時，都讓士兵大量食用瑪咖，以保障士兵有強壯的體魄去



戰鬥，去攻城掠地。但是，攻下城池後，就禁止士兵食用瑪咖，免致他們過強精力無適當的發洩方法，反而會打擾居民，影響安定。另外，歐美高大強壯的賽馬，很多來源於南美安第斯山區的馬種，牠們長期食用瑪咖野生植物，因此繁殖的品種優良，牠們體格強壯，可以終日奔跑不休。

瑪咖食用方法

方法一：清洗乾淨後，切片嚼服。

方法二：沖泡。放5至6片瑪咖在溫水壺內，注入熱水沖泡，10至15分鐘後開始飲用，在一天內，可反覆沖泡多次飲用直至無味。然後咀嚼吞食壺內的瑪咖。

方法三：瑪咖兩顆切片，另加雞或瘦肉燉湯。

方法四：瑪咖500克，浸白酒2500毫升，另加200克枸杞，200克大棗，10天後開始飲用，每天用量50至100毫升。

方法五：服食瑪咖補充劑。

瑪咖營養成分分析及與冬蟲夏草之比較

瑪咖是生長在南美洲秘魯海拔3,500米以上的高原植物。此植物可在無肥料、缺氧、晝夜溫差大的環境下生長，並大量吸收土壤精華，故此，種植1年瑪咖需休地7年。



瑪咖另一種生長地區是在我國的雲南。在雲南的香格里拉，瑪咖是藏語“天根”的意思，可見當地人對此進補食品其養生的含意。

瑪咖含多種營養成分。1999年，美國科學家發現瑪咖含有兩種新的植物活性成分：瑪咖醯胺(Macamides)及瑪咖稀(Macaenes)。此兩種成分對平衡人體荷爾蒙分泌及增強體力與耐力有顯著成效。所以瑪咖又被稱為天然荷爾蒙發動機。

科學家分析瑪咖及冬蟲夏草的成分，並列出兩者的營養成分以作比較如下：

每100克成分對比	瑪咖	冬蟲夏草	含量值評估 (兩者比較後瑪咖 高出之單位值)
蛋白質(克)	20.00	20.90	↑ 0.90
脂肪(克)	2.20	4.70	↑ 2.50
不飽和脂肪酸(毫克)	52.70	0.00	↑ 52.70
膳食纖維(克)	21.30	20.10	↑ 1.20
多糖成分(克)	2.55	0.00	↑ 2.55
芥子油苷(毫克)	10.00	0.00	↑ 10.00
異硫氰酸 酯(毫克)	0.15	0.00	↑ 0.15
胡蘿蔔素(微克)	74.50	6.40	↑ 68.10
生物素(微克)	9.40	0.00	↑ 9.40
VC(微克)	2.50	0.00	↑ 2.50
維生素B1(微克)	6.00	0.00	↑ 6.00
維生素B2(微克)	2.50	0.00	↑ 2.50
維生素B6(微克)	0.32	0.00	↑ 0.32
維生素B12(微克)	0.80	0.00	↑ 0.80
維生素C(微克)	2.15	2.00	↑ 0.15
鐵(毫克)	16.60	0.00	↑ 16.60
鈣(毫克)	2,050.00	595.00	↑ 1,455.00
鈉(毫克)	220.00	197.00	↑ 23.00
錳(毫克)	1.24	0.86	↑ 0.38
鉀(毫克)	3.80	4.87	↓ 1.07
磷(毫克)	328.40	95.00	↑ 233.40
碘(毫克)	4.10	1.40	↑ 2.70
瑪咖稀(毫克)	0.06-0.52	0.00	↑ 0.06-0.52
瑪咖 胺(毫克)	0.09-0.45	0.00	↑ 0.09-0.45

1克 = 1,000毫克 = 1,000,000微克

從以上營養成分分析可見，除了3項(即蛋白質、脂肪及鈉)，其餘成分方面，都是瑪咖比冬蟲夏草為高。其實，科學的研究與分析不是終極的，是有它的局限性。隨著科學的發展，對瑪咖的神奇養生成效會有更深刻的認識。

養生學會 ISLT

養生學會以傳統養生文化，結合現代生命科學，為大眾提供養生保健的知識。

<http://www.islt.com.hk>