

清晨爽利

主持: 錢佩卿 侯偉新

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台
聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句防癌飲食篇

防癌抗癌可有法?食療材料供選擇 (18) (11/09/2018)

色鮮美味品種多, 抗癌妙品話漿果 (4) —— 覆盆子

(raspberry)

覆盆子又名紅樹莓、懸鉤子、樹梅、野莓等, 為薔薇科植物懸鉤子屬的灌木型果樹, 其果實是一種聚合果, 有紅色、紫色和黑色。在《抗癌食物百科》一書中的資料顯示, 「覆盆

子」的名字源於拉丁文「**raspis**」，意思是一種「甘甜的玫瑰色的酒」。在希臘神話中，眾神十分喜歡覆盆子的味道，而眾神之神宙斯更對它寵愛有加。傳說他在孩嬰時期時常啼哭，而負責照顧他的仙女艾達踏遍整個克里特島，在荊棘林中找尋覆盆子，採摘給宙斯吃。有一次，艾達在採摘覆盆子的時候被荊棘刺傷了乳房，鮮紅色的血流到了原來是白色的覆盆子上，令這些果實立刻變成了鮮紅色。這傳說令人們相信艾達山是覆盆子唯一的生長地方，不過生物學家發現覆盆子可能發源於東亞山區而非希臘，在中國亦大量分佈，但他們仍稱覆盆子為 **Rubus idaeus** 或艾達的荊棘，以保留上述的美麗傳說。

紅色覆盆子可以在春季或較寒冷冬季收成，但以後者的果實較甜。在不同的品種中，紅色的覆盆子柔軟多汁，且含較少種子核，比黑色或紫色的更美味，而且香味濃郁，色澤光亮。覆盆子糖量高達 10% 以上，亦含有各種果酸類和豐富的維生素、不飽和脂肪酸，並有多種微量元素，包括鉀、鋅、鐵、銅、錳等，對人體十分有益，所以有「黃金水果」、「貴族水果」和「第三代水果」等美譽。

藥用覆盆子所含的有效成份與食用覆盆子相似，一些活性成份能提高性神經的興奮性，增加其血流量，促進前列腺素分泌，有助改善男性勃起功能障礙和性冷感的情況；其抗氧化成份能減少自由基對大腦的損害，因而有健腦益智的功效；所含的黃酮類物質有抗菌消炎的功效，如抑制葡萄球菌及霍亂弧菌、抗過敏和改善血液循環的功效，特別對皮膚有營養和保護作用。總的來說，覆盆子有抗衰老的效果，《名醫別錄》云：「益氣輕身，令髮不白。」此外，它富含的花青素和鞣花酸等成份有助防治癌症。近期德國研究覆盆子的抗氧化物在視網膜中最強，可以防治眼的疾病如黃斑退化。不過，由於它有縮尿作用，小便短澀不利者忌服；它有較強的壯陽作用，因而陽強易舉者亦不宜服用。

覆盆子有藥食兩用的功能，中醫用之入藥。不過，從文獻資料所見，作為漿果食用的覆盆子，其品種為 *Rubus idaeus*，*R. crataegifolius*，*R. occidentalis*(拉丁文名稱)，而中藥覆盆子的名字為 *Rubus chingii* Hu，相信是同屬而不同種的植物。藥用覆盆子為薔薇科植物懸鉤子屬掌葉覆盆子(或華東覆盆子)

的未成熟果實，屬中醫的收(固)澀藥。其味甘酸，性微溫，有補益肝腎、固精縮尿，和明目的功效，臨床用治腎虛引致之陽痿、遺精早洩、遺尿、尿後餘滴、不孕等；亦可用治肝腎陰虛所致之目暗不明、視物昏花。《本草備要》云：「益腎臟而固精，補肝虛而明目，起陽痿，縮小便。」

中藥覆盆子名字的來源，原來也有點趣味性。話說宋代本草藥物學家寇宗奭，在其《本草衍義》一書中云：「《(覆盆子)益腎臟，縮小便，服之當覆其溺器，如此取名也。》」清朝名醫張山雷在其《本草正義》中亦云：「覆盆，為滋養真陰之藥，味帶微酸，能收攝耗散之陰氣而生津液，故寇宗奭謂益腎縮小便，服之當覆其溺器，語雖附會，尚為有理。」以前中國男子晚上睡覺時床邊多放一夜壺(現時俗稱鴨仔)，以便晚上有夜尿時方使用來盛載小便，無須跑到廁所解決。上述資料顯示男士服用了覆盆子後，根本沒有了夜尿，故此不用再使用夜壺，便索性把其覆轉，此乃覆盆子名字的由來。據聞古代朝鮮的傳說更誇張，由於從前朝鮮的廁所並非設在住屋內，因此在晚上天氣寒冷和黑暗時上廁所小解並不方便，於是就在睡房內放一尿桶以方便晚上排尿。據說男士吃了樹

莓(即覆盆子)後，小解時力度強勁，甚至尿勁過猛而使尿桶翻轉，覆盆子之名便由此而起。

主要參考資料：

1. 理查德·貝利沃和丹尼斯·金格拉斯著，于蘭譯：《抗癌食物百科》，電子工業出版社，2017。
2. 高學敏主編：《中藥學》，中國中醫藥出版社，二〇〇七。

三子甜湯水 (2 人量)

材料：覆盆子 20 克、蓮子 30 克、杞子 10 克(後下)、桂圓肉 10 克、冰糖 30 克。

製法：將材料洗淨(冰糖除外)，以 6 碗清水將覆盆子、蓮子及桂圓肉煲至稔軟，加入杞子及冰糖，待冰糖煮溶後即成。

功效：覆盆子性溫味甘酸，能補益肝腎，固精縮尿，明目；

蓮子性平味甘澀，能養心安神，益腎固澀，健脾止瀉；
杞子性平味甘，能補腎益精，養肝明目；桂圓肉性溫
味甘，能補心安神，養血益脾；冰糖性平味甘，能補
中益氣，和胃潤肺。本甜湯具補腎益精，養肝明目功
效。

小貼士

覆盆子有固精縮尿的功效，如果夜尿頻數，特別是長者，可
用 15 克覆盆子焙乾研末用水沖服，每天 1 次，晚飯後飲用；
或用覆盆子、山茱萸、芡實各 15 克、益智仁、雞內金各 10
克，用 3 至 4 碗水煎剩大半碗，晚飯後服，有望減少夜尿次
數。