

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫學 來源 民生報 日期 890107 版面：十一版含不飽和脂肪酸  
促膽固醇代謝卵磷脂、維他命E豐富  
健腦、益智、防老

●現代醫學分析，黑芝麻含脂肪高達60%，其中不飽和脂肪酸約佔85%~90%，而油酸和亞油酸各佔一半，極易被人體分解、吸收和利用，以促進膽固醇代謝，有助消除血管壁上的沉積物，故有「動脈清道夫」之美譽。

黑芝麻含豐富的卵磷脂，是營養價值較高的類脂，為構成腦神經組織和腦脊髓的主要成分，有健腦益智作用，能促使細胞「返老還童」，營養學家譽為「智慧之花」。卵磷脂在血液中轉化為乙醯膽鹼，是大腦神經元傳導、聯絡神經遞質的化學有機物，沒有它，大腦神經元之間互不相通，就不能傳導信息，大腦「司令部」的指揮就會失靈，陷入癱瘓。因此，乙醯膽鹼能改善大腦的記憶活力。常食芝麻，尤其是黑芝麻，不僅可避免中老年記憶力衰退，還可改善和增強記憶力，對養顏、潤膚、祛斑（特別是老年斑）、預防脫髮和過早出現白髮亦有良效。

人體會不斷產生導致衰老的「自由基」，與體內的核酸、蛋白質、脂肪發生生化反應後，造成對細胞膜的損害，並降低各種酶的活性，使機體細胞的脂質過氧化物沉積，而影響其功能。黑芝麻中含有豐富的自然抗氧化劑——維他命E，能促進細胞分裂，抵消或中和細胞中的自由基，減少細胞脂質過氧化，使細胞免受自由基的損害，維持細胞膜的完整和正常功能，同時也可以防止體內其他成分受到脂質过氧化物的傷害，而延緩衰老，故常食黑芝麻，具有養生防老，延年益壽的功效。

據傳，古羅馬的鬥士肉搏前一小時，都要食用半公斤多芝麻，以增強體力，由此可見芝麻的強身作用。目下芝麻作為優質保健食品，正受到日本社會的注目。京都大學、熊本大學等有關方面的專家、學者所做的動物實驗和臨床實驗的結果顯示，芝麻中含有大約1%的芝麻木聚糖，如芝麻明、芝麻酚等，與維他命E一樣，具有強大的抗氧化作用。它能清除肝臟和血液裡的活性氧（自由基），抑制膽固醇，促進分解乙醛，對防止老化、動脈硬化、心肌梗塞等生活習慣病和更年期身心障礙以及皮膚粗糙、皺紋等都有明顯效果，因而是一種優良的健康食品。故專家們建議，不妨適量常服，並持之以恆，必將大有成效。