

何健康（主任医生）Ho Jen Huom

# 罗汉果茶对糖尿病之影响

罗汉果素有“神仙果”之美誉，其含有不少微量元素及特殊的抗氧化物质，能化解体内新陈代谢后产生的“游离基”，防止游离基氧化身体组织，保持身体机能正常运作。罗汉果不单以清热润肺、滑肠通便、提神生津、增强免疫力、美肤养颜著名功用外，现代医学研究也发现，罗汉果含有丰富的糖甙，这种糖甙的甜度是蔗糖甜度的300倍，具有降血糖作用，可以用来辅助治疗糖尿病。



## 「罗汉果」名称的来历

有关罗汉果名称的由来，民间传说很多，据说因其形态像罗汉佛的肚皮，所以叫罗汉果；也有说：罗汉果的块根像罗汉佛样子而得名。还有第三种说法：早于清嘉庆年间〔西元1796~1826〕一个名叫罗汉的瑶族医师发现其果实有预防及保健的疗效，因此向族民推广。瑶族问合力培种此果树，并很重视干果的医疗效用。后来以发现此果实的罗医师而命名为『罗汉果』。

## 罗汉果的出产地

广西是罗汉果最早之产地，其种植主要集中在永福县的龙江乡和临桂县的茶垌乡，已有100多年的历史，在清朝中业期间，只在广西省以北山岳地带栽培。罗汉果的生长条件严苛，需要日照时间短，紫外线量高，昼夜温差大，雨水多及土壤要有良好排水的环境。随著国内经济的起飞和中医药事业的迅速发展，也促进了罗汉果生产的发展，年产量占全国总产量的95%以上。

## 抗衰老与游离基的关系

据研究发现，大部份疾病的产生与人类的自然衰老，都与「游离基」〔FreeRadical〕亦称“自由基”有著密切关系。简单而言，自由基是具破坏力的氧化物，损害细胞，且影响胶原蛋白成份和结构，引发色斑、皱纹、暗哑等肌肤问题。正因为罗汉果含大量抗氧化物，如维生素E和维生素B、C及胡萝卜素等，其具有对抗自由基的效力，能减慢老化过程，对老化引起的心血管病、中风、高血压、早老性痴呆症等有预防和改善作用。而且对皮肤亦有减退色斑、除皱纹及治暗疮等功效，令肌肤回复细腻滋润。而它的抗“自由基”效能亦有助促进新陈代谢、回复体力等情况。

## 罗汉果可辅助治疗糖尿病

提到罗汉果对抑制喉咙痛、声哑及咳嗽的功效最为人所熟识。其实小小的罗汉果作用不只于此，中医认为，罗汉果味甘、酸、性凉，有清热凉血，生津