



1 有效成分，如何降糖？

陳勁芝解釋，苦瓜中的降糖多肽蛋白 P (Polypeptide-P)，其化學結構與胰島素十分相似，能扮演胰島素作用，藉此降低血糖值。至於苦瓜素 (Charantin)，於動物研究中，被指出能刺激胰臟分泌胰島素，改善耐糖情況。如此看來，苦瓜對未能製造足夠胰島素，令葡萄糖積聚在血液中的耐糖問題，似乎有藥用效果。



▲ 苦瓜所含的降糖多肽蛋白 P，可降低血糖值。



▲ 苦瓜精華可助老鼠增加胰島素分泌。

2 成分功效，有何實證？

陳勁芝指出，○六年泰國及美國合作研究，把老鼠分為四組，分別注射鹽水及三種不同份量的苦瓜精華汁，四小時後發現注射苦瓜汁的，體內胰島素有兩倍升幅。此外，把苦瓜成分注射入老鼠胰臟，五分鐘內胰臟明顯製造多些胰島素，證明苦瓜成分確有助改善胰島素不足的血糖問題。

九三年一項人類研究請來兩組糖尿病人，第一組每日三次服食 5 毫克苦瓜粉，另一組每日飲 100 克苦瓜精華素混入 100 毫升水。三星期後發現，第一組血糖減少 25%，第二組則有 54% 減幅，糖化血色素平均減少 17%。不過，近期有個雙盲研究，進食三個月苦瓜後，糖化血色素只有 0.24% 輕微下降。

3 抗胰島素糖尿病人，有否效用？

陳勁芝表示，香港糖尿病人中九成都有抗胰島素情況，那麼苦瓜對抗胰島素有否效用？

香港大學○三年一項老鼠研究顯示，進食苦瓜有助減低高脂飲食，對體重有正面影響。因此陳勁芝強調，體重理想後，抗胰島素情況亦會改善，這就是苦瓜最大好處！



▲ 苦瓜汁是吸收有效成分的不錯選擇。

4 苦瓜可否等同藥效？

陳勁芝指出，目前的研究規模不大，而獲得較肯定結果的研究，只限於動物，人類研究數量及結果仍很薄弱。加上部分研究以注射為主，成分未被拆解就進入血液，效果當然能保存；但如果進食苦瓜，當中成分會否因消化道吸收後被拆解而失效呢？而且即使是注射，注射幾多份量才達到效果，目前還未有答案。



▲ 苦瓜入饌，有益又美味，但是否有治糖尿病功效，仍有待印證。

5 吃苦瓜有益？

雖然苦瓜治糖尿還有保留，但對改善血糖的研究數據仍是正面，而且苦瓜本身含豐富食用纖維及維他命 C，是一種非常健康的蔬菜，常吃亦無妨。

「苦瓜汁是不錯選擇，但記得千萬不要加過多糖分，這反會吸收過多熱量，有違吃健康瓜原意。」陳說。



▲ 苦瓜含高纖維及維他命 C，平日常吃亦非常有益。



苦瓜治糖尿？

相傳苦瓜有藥用價值，像東南亞地區人士，就用苦瓜治療輕至傷風，重至癌症等不同疾病。近年坊間更流傳，苦瓜能治療糖尿病，究竟醫學上有否確實證據呢？



營養師陳勁芝

醫用苦瓜來治療糖尿病，其實在西方醫學亦有同樣根據。營養師陳勁芝表示，不少動物細胞研究中，抽取苦瓜精華後，直接作皮下注射，發現肝臟用糖情況增加，同時減少製造糖分。另外，於患糖尿病的老鼠身上，亦看見細胞接收糖分能力上升。

「苦瓜成分不少，到底哪些成分對糖尿病有效，科學界仍在努力尋找中，目前較為肯定的活躍有效成分，包括降糖多肽蛋白 P (Polypeptide-P) 及被稱為苦瓜素的 Charantin 等。」陳勁芝說。

以下陳勁芝為我們解答各項疑問。