小小辛香立大功

文／臺中榮總營養室營養師 詹益瑞

一小撮辛香料，常常就是一道料理的靈魂。台式料理裡熟悉的蔥、薑、蒜，印度咖哩中的薑黃與孜然，東南亞料理常見的香茅、南薑與辣椒，以及西式餐點中的羅勒、迷迭香和肉桂，都能為食物增添香氣、色彩與層次。它們早已悄悄融入世界各地的飲食文化與日常餐桌，只是多數人注意到的是「好香、好吃」，卻可能忽略這些小小植物除了負責提味，也藏著值得認識的健康潛力。

辛香料特殊的顏色、香氣與辛辣感，來自植物中的天然植化素。例如，薑黃含有薑黃素，薑富含薑辣素與薑烯酚，蒜頭切碎後會產生大蒜素，辣椒的辛辣感來自辣椒素，而肉桂與胡椒也分別含有肉桂醛、多酚及胡椒鹼等成分。基礎研究與部分人體試驗顯示，這些植化素可能參與抗氧化、發炎反應調節，以及消化、心血管與代謝健康。辛香料的價值也不只來自其中的單一成分，在地中海飲食及DASH飲食等受到廣泛研究的健康飲食模式中，也鼓勵運用香草、蒜、洋



▲ 香草香料入菜的三道料理。

蔥及各種辛香料增加料理風味，讓蔬菜、豆類及全穀食物更加可口，同時減少對鹽、糖及高鈉加工醬料的依賴。人體研究亦發現，將多種辛香料融入日常飲食，可能有助於改善部分血壓指標；利用辛香料協助調味，也能幫助降低鈉攝取。不過，不同辛香料的研究證據與有效劑量並不相同，烹調用量也不能直接等同於研究中的濃縮補充品，因此辛香料應被視為健康飲食的好幫手，而不是治療疾病的藥物。

想讓辛香料真正為健康加分，可以從「少一點加工、多一點天然風味」開始。炒青菜時加入蒜末，魚肉料理搭配薑絲、蔥段或胡椒，以薑黃、孜然、香草和檸檬汁為豆類及蔬菜增添層次，都是簡單又實用的方法。選購時，優先挑選新鮮辛香料、單方乾燥香料或無額外添加鹽與糖的綜合香料；咖哩塊、辣椒醬、沙茶醬及椒鹽粉雖然味道濃郁，卻可能同時含有較多鈉、糖與油脂，「有辛香味」不一定就代表健康。讓天然辛香料取代一部分加工調味料，不只能讓植物為主的餐點更加繽紛可口，也能在每天的一餐一飯中，為飲食品質與健康累積一點一滴的改變。小小辛香，確實能在健康餐桌上立下大功！



▲ 香草添香的繽紛植物餐盤。



▲ 辛香食材的清新雅集。