

哪些食物能消除嘴裏的大蒜味道？

讓蒜蓉麵包愛好者倍感沮喪的是大蒜帶來的持久而濃烈的氣味。吃大蒜24小時後，你呼出的氣體、甚至汗液裏仍然會有刺鼻的氣味。事實上，只要是吃大蒜，即使是不經過口腔咀嚼過程，也會讓口氣裏有大蒜味。

1936年，《美國醫學會會刊》（American Medical Association）刊登的一篇文章稱，在通過飼管給病人餵食大蒜汁後（不經過口腔咀嚼），病人的呼出的氣體中也出現了大蒜味道。另一篇文章也寫道，一位「口中有非常濃烈的大蒜氣味」的產婦分娩之後，「在嬰兒嘴裏也聞到了強烈的蒜味」，作者寫道，「我把這個發現告訴了別人，他們都說我在開玩笑。」

嬰兒或飼管病人沒有經過口腔咀嚼大蒜卻在呼吸口氣中出現蒜味的原因在於，大蒜中的硫化化合物在消化後會進入血流，並被血液帶往肺、喉嚨和口腔。刷牙不會消除蒜味——產生蒜味的是不是殘留在你口腔中的大蒜，而是你身體深處的化學效應。

為了消除蒜味，最好的方法是以牙還牙，用化學對抗化學。幾年前，專門研究食物氣味中揮發性分子的俄亥俄州立大學科學家謝麗爾·巴林格（Sheryl Barringer）的一位學生申請對蒜味進行研究。在此之前，人們曾經通過研究知道某些食物與蒜同食就能減弱蒜味，這些食物有萵苣、菊苣、芹菜、土豆、歐芹、薄荷葉、薄荷、紫蘇和蘑菇，但卻對這種現象背後的機理知之甚少。對此，巴林格和她的學生對特定食物消除蒜味的能力，及其背後所蘊含的機理進行了深入研究。

他們把研究的重點放在萵苣、薄荷和常見的蘋果上。「蘋果能夠消除蒜味是我們偶然發現的，」巴林格說。他們發現，在對照組實驗中吃了大蒜並喝了水的一名學生的異味分子含量極低。他們讓這名學生回憶當天吃了哪些食物，他記起來就在兩個小時前剛吃過一個蘋果。於是，他們親自做實驗：先咀嚼了少許蘋果再吃大蒜

，果然發現蒜味淡了許多。

實驗小組發表的論文認為，抑制蒜味的機理在於，大蒜所含的四類含硫化化合物與名為「酚」的一系列物質之間發生了化學反應。實驗中，志願者先口嚼大蒜和其他各種物質，然後向一台能夠分析呼出氣體中有哪些分子的質譜儀呼氣。研究者還用質譜儀分析蒜泥、水、純酵素或各類酚（包括薄荷所含的迷迭香酸）的混合物。實驗發現，未經烹調的生蘋果、萵苣和薄荷對蒜味的抑制效果比烹調加熱後要好。這表明，某些能夠促進化學反應，但在高溫下失效的酵素可能也參與了抑制過程。

在各類可抑制蒜味的物質中，薄荷的效果最好，巴林格說。首先，薄荷的酚含量非常高。迷迭香酸和大蒜中的含硫化化合物很容易發生反應生成無氣味產物。蘋果的酚含量較低，但仍具有一定的抑制作用。萵苣中抑制蒜味的成分含量最低，甚至遠低於毫無去除異味作用的綠茶。「只能說，其中有些機理我們還不了解，」巴林格說。研究小組還發現，純酵素本身沒有抑制含硫化化合物的作用，但如果和酚共同作用，就會出現神奇的效果，這也是萵苣為何對於蒜味具備強大的抑制功效的原因。

利用這些我們尚未透徹了解的化學反應，就可以輕鬆去除口中的蒜味。這一現象充分證明了人體實際上是一座不斷呼吸的化學工廠的事實。分析我們呼出的氣體和排出的汗水不僅能知道昨天吃了哪些食物，還可以了解你口腔中生存著哪些細菌，甚至身體有何病症。

科學家正在研究如何通過化驗呼吸氣體分子而診斷肺癌，以及如何使用電子嗅覺探頭探測血液、尿液或組織樣本釋放的特定分子而確診從卵巢癌到大腦損傷的各種病症。不讓身上出現異味是一項起碼的社交禮儀，與此同時，氣味中蘊含的豐富價值還有待我們去進一步發現。



有些食物真的會讓人昏昏欲睡嗎？

烤火雞因為會讓人昏昏欲睡而備受責難。任何在感恩節或聖誕節大快朵頤的人可能都會熟悉接踵而來的這種昏昏欲睡之感。但因此就歸咎於火雞真的公平嗎？

火雞之所以成為帶來困倦感的主要疑點，原因是其中含有一種名為左旋色氨酸的物質，但其他食物中含有這種物質會更多。例如，海獅腎就是如此，更常見的食物還有蛋白、鰵魚和豬排。我想不起還有什麼菜譜能包含所有這些原料，但即使您能找到一種，其中也不一定有催眠作用的成分。

但是，認為有些美味更容易讓人昏昏欲睡的说法卻是完全錯誤的。要知道其中的原因，我們就需要了解人體和大腦是怎樣從食物中吸收養分的。

左旋色氨酸是一種人體必需的氨基酸。人體無法自己生成這種氨基酸，必須從飲食中獲

得，以便利用它作為合成血清素的原料。它就是有時我們會聽說的那種與快樂感相關的神經遞質，它會讓果蠅昏昏欲睡，也許還會讓人感到睡意襲來。

總結 1986 年之前進行的一些研究表明，攝入色氨酸會幫助人人入睡，實際上，色氨酸在藥物製劑中就被用來治療失眠。此後並沒有多少相關研究，但到了 2002 年，有一項研究又給出更多的證據：研究表明，色氨酸水平下降會讓睡眠狀況變糟。

在這些研究中，色氨酸的作用要比其主要表現更為複雜，因為來自食物的色氨酸與來自藥品的有所不同：隨食物攝取的色氨酸同時往往還伴有其他物質。食物中的蛋白質也含有大量的中性氨基酸（LNAAs），它們通過血腦屏障被人體吸收的能力不亞於色氨酸。含有色氨酸的食物有機會合成血清素，但這不僅需

要空腹時攝入這種食物，以排除其他食物的干擾，而且這種食物中還不能含有其他氨基酸，不過，這種情況根本不會存在。

但有一個竅門能幫助色氨酸合成血清素。在加拿大安大略省進行的一項針對失眠病人的研究中，志願者攝入含有胡桃南瓜籽的食物棒，其中的色氨酸含量很高。在食物棒中增加葡萄糖後，病人的睡眠得到改善。（這項研究還有一個令人愉快的細節：有一對同卵雙胞胎都看到廣告，不約而同參加了研究，他們並未意識到彼此均是研究對象）。

葡萄糖之所以發揮作用，原因是甜的碳水化合物引發人體分泌胰島素，從而促進肌體組織對氨基酸的吸收，從而讓色氨酸更可能成功穿越血腦屏障。

但是，即使食物組合選擇正確，也可能無濟於事。1982 年之前進行的 40 項對照研究表

明，攝入左旋色氨酸的人的確在主觀上困勁更大，入睡所需時間更短，但並沒有什麼證據表明，左旋色氨酸會讓人增加睡眠時間，對於並無失眠症困擾的人們尤為如此。如果人失眠很嚴重，攝入左旋色氨酸幾乎沒有什麼作用。因此，左旋色氨酸也許只對緩解輕度失眠有效。

那麼，吃火雞真的會令人昏昏欲睡嗎？答案是，吃火雞本身不會有這樣的作用，但與其他食物一起吃卻會。不過，讓人感到疲憊的也許是全然不同的其他原因：在假期來臨前要徹底完成手頭的工作，還要為很多客人烹飪，另外還要參加各種派對，這些都會讓人疲於應付。因此，有可能在一天開始時您就已經感到疲憊不堪了，再加上您縱情於美酒佳餚，即使左旋色氨酸沒有打敗其他氨基酸率先進入大腦，您也就已經有些昏昏欲睡的感覺了。

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空實法師



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com



★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供

最好的房地產經驗和最高質量服務



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017