



关于咖喱的二三事

咖喱是一种非常常见的食物，这种黄色的味道独特的食材来源于印度，它是一道美食，同时也是一个对身体非常好的调味品。

咖喱中富含姜黄素，这是一种植物中很稀少的具有二酮的色素，主要存在于姜科、天南星科中的一些植物的根茎，颜色是一种偏橘的黄色，是造成咖喱颜色的主要色素。早在几千年之前印度就已经将姜黄作为香料和药材来使用，而现在人们主要将其用于肠类食品、罐头、酱卤食品的着色。现代医学表明姜黄具有降血脂、抗肿瘤、抗炎、利胆、抗氧化等作用。



当细胞处于环境刺激或者极大地压力（高温、低温、缺氧等）时，细胞内的自由基【我们都知道自由基是导致氧化的罪魁祸首】会大量产生，并且开始破坏细胞器。抗氧化物的存在就是为了减少或消除自由基对机体的破坏。而姜黄素本身的化学性质就是可以捕捉自由基，使得自由基上的不成对电子进入稳定状态，使得自由基失去氧化能力；另一方面姜黄素可以打开细胞内存在的抗氧化机制，双管齐下提升细胞的抗氧化能力。而它的抗氧化能力甚至可以超越平时我们普遍认同的抗氧化大王维他命C和维他命E。



姜黄素的作用近些年越来越热，随着研究的不断进展，近些年来出现一些文献指出姜黄素会使某些细胞的自由基增加甚至造成细胞凋亡，所以不同情况下姜黄素产生效果也有所不同。

而据杜克大学的一项动物试验显示咖喱中的姜黄素可以使实验鼠大脑中的淀粉样蛋白分解，还能预防这种蛋白的生成。而大脑中大量淀粉样蛋白的沉积正是老年痴呆的主因，则每星期吃1-3次咖喱可预防老年痴呆。而之前的一些研究曾显示，咖喱中的关键成分姜黄素有防止脑神经细胞损伤、改善脑神经细胞功能的作用。



美国乔治梅森大学研究人员最近发现，最为流行的香料姜黄不只是充满气味，而且它还有望抵抗破坏性的病毒。相关研究论文发表在《生物化学杂志》上。论文第一作者、乔治梅森大学国家生物防御与传染病中心研究助理教授阿瑟·纳拉亚南说，在姜黄中发现的姜黄素阻止潜在致命性的裂谷热病毒（Rift Valley Fever virus, RVFV）在被它感染的细胞中增殖。究其本质而言，姜黄素是一种广谱的

阻止一系列病毒感染健康细胞的抑制剂。

但是在这篇论文中，研究人员证实姜黄素可能干扰RVFV操纵人细胞从而阻止细胞对感染作出反应。他们发现姜黄素不仅在体外细胞培养物中显著性地抑制RVFV复制，而且也在小鼠模式动物中证实它能够有效地对抗RVFV感染。

虽然姜黄素在抗氧化、抗衰老、抗痴呆、抗病毒上效果显著，但是生物体毕竟是一个复杂而又精密的机体，在生物体内姜黄素很难发挥它的功能，因为口服的姜黄素大部分会随着尿液排出体外，少数才能经肠道吸收；注射进入体内的话，血中姜黄素浓度短期内有所上升，不过很快会被肝脏分解掉，因此姜黄素在用于人体的路上还要克服很多问题，未来研究的路还有很长。

A photograph of a plate of Japanese curry. The main plate is white and contains a thick, brown, chunky curry sauce. A large, breaded shrimp (tempura) is placed on top of the curry. To the right of the main plate is a small, white, rectangular dish containing two gyoza (dumplings). The background is a light green surface with a subtle pattern.

咖喱本身就十分美味，再加上其中富含的姜黄素，你是不是更愿意多吃咖喱了呢？

资料出处：营养发现
上海市营养学会推荐