



解密蔓越莓的 健康活力之源

近年来，随着大众健康意识的增强，人们开始对“超级水果”——这类口味独特、营养丰富、且具有抗氧化属性的水果产生了浓厚兴趣。其中，一种鲜红色浆果——蔓越莓成为众人追捧的对象。

亮丽的色彩、酸甜可口的口味，多样的产品形式以及诸多健康益处，为生产商和加工商提供了丰富多变的应用选择，将蔓越莓添加在产品中，不仅能为消费者带去美味和健康，也可以成为产品的特色和宣传亮点，吸引更多关注和推广。蔓越莓究竟有哪些独特的保健功能？又有哪些广泛的餐饮应用？本文将为您详细解读。

◆ 蔓越莓的红色秘密

蔓越莓原产于北美，它的采收方式有“干收”和“水收”两种，97%的蔓越莓都是通过“水收”方式完成收货。干收的美国蔓越莓通常作为新鲜水果出售，而水收的美国蔓越莓则会被运送至加工厂做成蔓越莓干、蔓越莓汁、蔓越莓酱、蔓越莓粉和冷冻蔓越莓等各式各样的产品。

◆ 蔓越莓的保健功能

所有蔓越莓产品，包括蔓越莓混合果汁，都含有原花青素，原花青素是一种既能抗氧化又能抗炎、抗菌的重要营养素。罗格斯大学的 Amy Howell 博士表示，240~300 毫升的蔓越莓汁（蔓越莓含量超过 27%）、120 克新鲜蔓越莓、30 克蔓越莓干、40 克蔓越莓酱或者 250~1000 毫克蔓越莓粉中，含有 36~72 毫克的原花青素，这个含量已经在临床试验中证实具有健康防护作用。这表明，当我们把蔓越莓添加到产品中，就能让消费者享受到蔓越莓的健康保健功能。

具体来说，蔓越莓有以下健康功效：

◆ 防治尿路感染

蔓越莓含有的原花青素独具防粘附效果，能减少尿道感染复发。细菌黏附在体内细胞上，就好比尼龙搭扣的钩面粘住了绒面，不易撕开。而如果在二者中间加一道屏障，那么细菌就无法粘附在细胞上，蔓越莓的防粘附机制就好比这层屏障，能使引起尿道感染的大肠杆菌在膀胱和肾脏感染之前就被排出尿道，从而有效预防尿路感染。

◆ 保持口腔卫生

蔓越莓的防粘附机制在口腔中也会起作用，定期用蔓越莓提取物漱口可以减少唾液中的细菌数。牙周炎是随着年龄增长导致牙齿脱落的主要原因，使用蔓越莓提取物漱口，可以减少病菌粘附在牙齿和牙龈周围，从而减少牙周炎的发生。

◆ 保持健康的胃

幽门螺杆菌会导致胃膜感染、胃溃疡，从而增加患胃癌的风险。蔓越莓的防粘附机制可以防止细菌粘附在胃壁上，从而实现对肠胃的保护。

◆ 抗衰老

蔓越莓中的抗氧化成分含量非常高，比蓝莓高 25%，它的抗氧化能力是苹果、桃子的 4 倍以上。这使其能保护细胞免受促进年龄增长自由基影响。其实，皮肤过早衰老以及癌症、心脏病等疾病都可归因于自由基造成的损害。

◆ 保护心血管

蔓越莓能对心脏和血管产生不少积极作用。蔓越莓中含黄酮醇苷，可以预防动脉硬化，而这正是心脏疾病的主要原因。蔓越莓对胆固醇水平也产生积极的影响，并能防止动脉受某些酶的影响而变窄，从而促进血液循环。

◆ 不一样的“莓”味

蔓越莓不仅对健康非常有益，还有丰富多样的产品形式，这也为生产商和加工商提供了丰富的选择。蔓越莓中的原花青素是 A 型链接结构，这种结构由多条键相连，很稳定，加工不会破坏它的抗氧化性和抗粘附性。这种宜加工性能使其能被加工成果汁、果干、果酱、果粉等不同的产品形式；除此以外，由于蔓越莓拥有独特的酸味和浓郁的口感，以及所具有的不含脂肪和胆固醇、含钠极低、富含膳食纤维的特性，使其能广泛应用在各类烘焙食品和休闲食品中。

◆ 美国蔓越莓干

蔓越莓干可添加在各类坚果、麦片或酸奶中作为餐间零食享用，风味极佳；也可添加在烘焙食品和甜点中，从而赋予这类食品更丰富的风味和更诱人的产品外观。许多配方中所需的其它浆果或干果，都可用蔓越莓干代替。

◆ 美国蔓越莓汁

蔓越莓汁有一股淡淡的酸甜味，果味醇厚，无论单独饮用，还是与矿泉水、其它果汁或酒精饮料混合应用，都是饮料佳品。每年收获的大部分蔓越莓都被加工成果汁、混合果汁或浓缩果汁。正是因为它的这种酸甜风味，生产企业一般将蔓越莓汁与蓝莓汁、葡萄汁、芒果汁等果汁混合，以形成具有浓郁酸甜味的饮料。

◆ 美国蔓越莓果酱

蔓越莓果酱的用处并不局限于菜肴，其鲜活的色彩和饱满的果质，能为调料和酱料增加一份酸甜浓香。它还能用来替代菜谱中的新鲜或冷冻蔓越莓。

◆ 小结

蔓越莓颜色鲜艳，风味独特而平衡，还对人体健康有益，因此被公认是一种用途广泛的水果。它几乎可以和每一种风味搭配，从而使产品呈现出不同风味，将蔓越莓添加到产品中，也就是赋予产品更多健康属性。未来，消费者对健康、天然、营养食品的追求，将为蔓越莓产品带来更广阔的发展前景。