

紅豆去水正確否 利水瘦身赤小豆（上）



■據說有韓國女明星每天飲大量紅豆水來消水腫。

近日坊間常常有人談論飲紅豆水可以去水瘦身，筆者亦曾被幾位朋友查詢過同樣的問題。據說早前韓國有女明星透露了一條消水腫秘方，就是每天飲大量（據說約1,800毫升）的紅豆水，再加黑糖老薑茶及新鮮檸檬水，結果成功在一個半月內體重減去20公斤，因而引起部份市民的好奇心，甚至有人會跟風照做，以期達至消腫瘦身的效果。不過，女明星瘦身的詳情不得而知，如全面的飲食結構、運動活動狀態、紅豆水內紅豆的濃度都會影響減輕體重的效果，所以無法證實其科學根據。

有關紅豆水的問題，首先要確知該明星所飲的紅豆水是由那種紅豆煮成。在中醫的文獻上，至少有三種豆的名稱都叫紅豆，包括廣東人愛用之煲紅豆沙糖水的紅豆，可作藥用之赤小豆和有小毒之海紅豆。

紅豆味甘酸性平

本人曾於某報之財經月刊撰文討論上述幾種紅豆，現先談普遍用作食材之紅豆。除了紅豆沙糖水外，紅豆還可製成紅豆糕、紅豆冰、紅豆雪條等受歡迎的食品。可供食用之紅豆有不同品種，港人愛吃之紅豆多來自日本及中國，尤其是天津紅豆更受歡迎。此等紅豆味甘酸，性平

（亦有資料指味甘，性溫），營養豐富，含高蛋白質、高醣及纖維，但脂肪含量低，亦含其他營養素包括B族維他命和E、鉀、鈣、鐵、磷、鋅等礦物質/微量元素，有補血，活血，補益正氣的功效；亦有資料指其有利水及止瀉的功效。近日網上有營養師質疑紅豆的利水除濕功效，認為沒有足夠的科學證據支持，更指出某明星的消腫瘦身秘方不外乎飲了大量的液體（包括紅豆水、黑糖老薑茶及檸檬水）產生頻密的排尿效果而已。



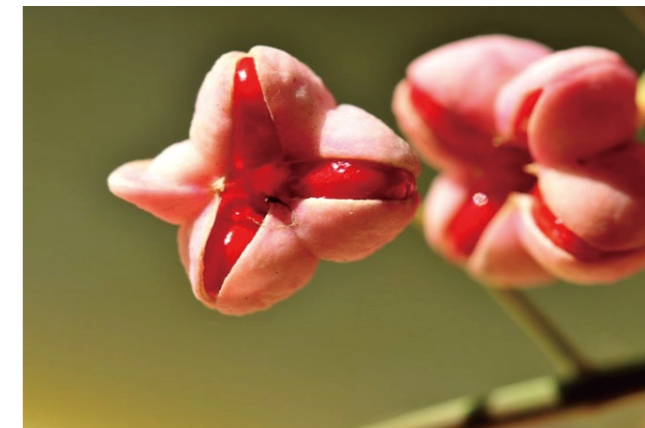
■紅豆營養豐富，含高蛋白質、高醣及纖維，但脂肪含量。

飲水過多會中毒

其實，水液攝入過多（尤其是低滲性水液），有可能會引起水中毒。假如腎功能不全的人士，因排水能力減弱，更容易發生。過多的低滲性體液在體內滯留造成細胞內水液過多，會引起細胞內水腫及全身重要器官功能嚴重障礙，如腦細胞水腫。正常人每天水的攝入量約為2,500毫升，包括從食物攝取約1,000毫升；飲料1,200毫升；食物代謝產生（內生水，例如葡萄糖酵解可產生水分子）約300毫升。正常排水的途徑包括經呼吸排出350毫升；經發汗及皮膚蒸發約500毫升；經小便排出約500-1,500毫升；經糞便約150毫升。每天水的攝入和排出處於動態平衡，過量飲水對身體未必有益。

說起紅豆，便想起了唐代詩人王維的一首詩《相思》，詩云：「紅豆生南國，春來發幾枝？願君多採摘，此物最相思。」詩中的紅豆，並非食用的紅豆，應是海紅豆（又稱相思豆，亦有資料指是紅豆樹的種子），色鮮紅，可作飾物配戴，古時人常用來表達相

思之情，故又稱相思子。詩人指出紅豆樹生於南方，憑詩寄意，向思念著的人隔空細問「春來發幾枝」，希望對方多加採摘紅豆，暗示對方不要忘記自己，並以紅豆一物盡表相思之深意，即「此物最相思」。



■海紅豆又稱相思豆。

五豆湯（2-3人量）

材料：紅豆、綠豆、眉豆、炒扁豆及黑豆各30克、陳皮2角

做法：將材料洗淨，用清水8碗浸泡20分鐘，以猛火煲沸後，改用文火煲1個半小時，調味即可食用。

功效：紅豆性平味甘酸，能補血，活血，補益正氣；綠豆性涼味甘，能解毒清熱，消暑利水；眉豆性微溫味甘，能健脾除濕；扁豆性微溫味甘，能健脾化濕，炒用健脾止瀉作用增強；黑豆性平味甘，養陰補氣，活血利水，祛風解毒；陳皮性溫味辛苦，能理氣健脾，燥濕化痰，降逆止嘔。本湯有健脾化濕，活血利水功效，可每週飲2至3次，有便秘者則不宜。

水分穴（任脈）

定位：仰臥位。在上腹部，前正中線上，臍對上一寸。

方法：以拇指指腹按壓水分穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：通調水道，理氣止痛。主治：小便不利、水腫、腹瀉。



參考資料：

《信報財經月刊》第473期之《蛇蝎美「珠」相思子》