

哇沙米可以殺菌嗎？

曾經看過日本料理的節目，深海魚才剛拖上船，刀子一切，哇沙米一沾，新鮮營養的生魚片就下肚了！如果擔心生魚帶有病菌或是寄生蟲的卵，常常會有人告訴您：「別怕！哇沙米越嗆，殺菌的效果越好；生魚片沾哇沙米，細菌殺光光！」但是，事實真的是這樣嗎？

台北市立陽明醫院新陳代謝科主任洪建德指出，人類與細菌原本就是共生存的，若漁夫及廚師衛生概念良好，無污染的生魚片上原本的細菌，是無害於人體的。而且，生魚不經油煎或炸，可使所含之抗氧化劑更豐富，是美容、長壽、防癌的好食物。

而哇沙米（山葵），是一種十字花科植物的莖，其所磨成的泥在什麼時候成爲生魚片必備的沾料，實已不可考；但至少有人對哇沙米的辛辣嗆鼻情有獨鍾，也有人對它避之唯恐不及。哇沙米辛辣嗆鼻的口感，是來自於山葵中強烈的揮發性與刺激性之不飽合的有機硫化物，俗稱芥子油，吃入口中會嗆出一股強烈的刺激氣體，逼得眼淚直流。經實驗室研究發現，芥子油具有抑制微生物活動的功能，而這也是普遍用來解釋替生魚片殺菌的說法。

不過，海洋大學食品科學系教授陳幸臣則指出，新鮮山葵磨成的汁或泥，對細菌的抑制性非常微弱，對於易受汙染的海鮮類

楊舒琴

護理師

的抑菌效果不高，更何況是山葵膏、山葵醬製品。其實山葵生長在較寒冷的地方，與蒜頭一樣，確實可以抑制細菌生長，但並非可以殺菌，因此更遑論現在多數的哇沙米，都是人工合成的，根本不具有殺菌作用。雖然如此，仍有部分研究指出山葵對健康的好處，例如：(1)日本原料研發實驗室主任 Hideki Masuda 博士表示，芥子油可以抑制鏈球菌的成長，由於這種細菌在試管實驗的研究中被發現是造成蛀牙的原因之一，所以也許可用哇沙米來預防蛀牙；(2)隨著空氣污染越來越嚴重，目前坊間有人從芥末中提煉抗菌成分加以利用，做成有空氣清淨濾網的冷氣機；(3)也有人提出山葵可以抑止試管中癌細胞的生長、防止血小板凝成血塊、抵禦氣喘等。其中值得注意的是，雖然這些研究多數是試管內的研究成果，尚無足夠人體的實驗驗證，但還是可見山葵被重視的程度。

用哇沙米殺菌這個古老的智慧，已初步被現代科學所肯定。只是，山葵雖然能少量抑菌，但終究不能把生魚片中的病菌或寄生蟲卵殺光，因此要吃生魚片，還是應該謹慎選擇新鮮有保障的魚品。而這時候也可能會有人說，這年頭大家都以飲食清淡為養身之道，像山葵這種辛辣食物，不吃最好！的確，對胃、十二指腸潰瘍、胃酸過多、腦神經衰弱、失眠的病人而言，還是盡量避免食用過多的哇沙米。但辛辣食物只要不過量地與其他食品搭配，不但能增添美味，甚至可進一步達到促進食欲和安心的效果。

