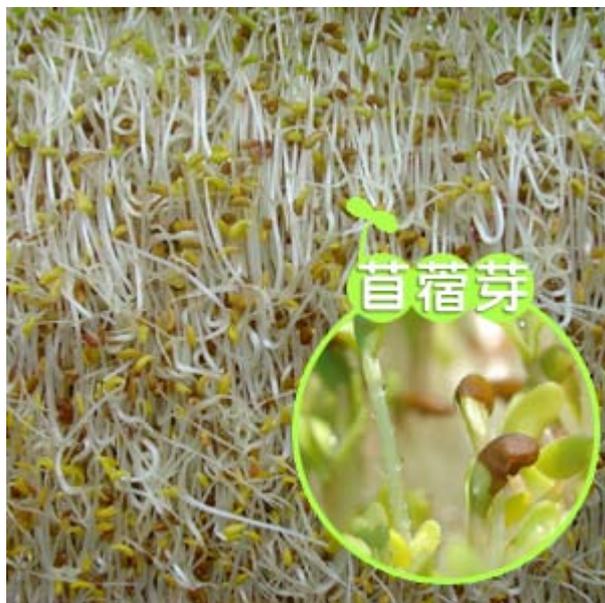


苜蓿芽 (Alfalfa Sprout) 與紅斑性狼瘡如影隨形

(Skin Allergy Issue, Poison)



高中同學為了改善女兒體質，陪同吃了幾年的苜蓿芽，也真的罹患了紅斑性狼瘡。

現代人的營養陷阱---苜蓿芽

因為之前我去長庚免疫風濕科時，醫生就叫我不能吃苜蓿芽。

另外補充一點，大家認為很好的蔬菜「芹菜」，和苜蓿芽一樣，都會誘發紅斑性狼瘡。

以前我為了身體健康，常吃這兩種食物，之後檢查出血液裡有紅斑性狼瘡的指數(只是尚未發病)，完全停止吃這兩種食物以後，約半年後再抽血檢查，紅斑性狼瘡指數完全消失，很奇怪吧！！

醫生告訴我，醫學報告已有正式文獻記載出「苜蓿芽」和「芹菜」所造成的問題了。

所以大家吃東西還是要小心啊！我去榮總看醫生(免疫風濕科)的時候，醫生也跟我說過耶！所以我已經不吃苜蓿芽了。

苜蓿芽的有毒成分，會引發自體免疫疾病。

苜蓿芽是素食者最為稱頌的食物，一些醫藥保健作家認為，生食苜蓿芽菜，能為人體排毒，苜蓿更是醫藥記者筆下，上好的低熱量和高纖保健食品。

健康食品店賣苜蓿種子，超級市場賣苜蓿芽菜，通俗保健書籍為苜蓿說盡了好話，苜蓿的保健資訊，先是在美國傳播，十餘年後終於傳到了台灣。

苜蓿在猴子體內的主要療效，是使已形成的動脈粥樣硬化皮塊逐漸縮小，也能使人類血液裡的總膽固醇和壞膽固醇量下降，故**苜蓿的主要益處是**

防治動脈粥樣硬化。但苜蓿含皂素(一種植化物)，能溶解紅血球，也能妨礙人體利用維他命E；苜蓿更含天然有毒成分刀豆氨酸(L-C anavanine)，屬有毒鹼性氨基酸，主要毒性是促成哺乳動物的自體免疫疾病，使免疫系統喪失調節機能，誤將自己體內的細胞當成抗原，而生產抗體來破壞抗原，這是人體自行藉免疫系統，毀壞自己身體的疾病。這項毒性所造成的主要自體免疫疾病，是全身性紅斑性狼瘡(SLE)，證據顯示，苜蓿可使猴子發病，也可使SLE病人的病情惡化。苜蓿大量攝食後，也會破壞人類血球細胞，減少各種血球數，幸好停止食用後，血球數可復原。苜蓿種子和苜蓿芽菜都含此種有毒成分，而且含量頗高，占乾種子或乾芽菜重量的千分之十五。看來健康人不宜利用苜蓿，來防治動脈硬化！

FDA 警告：勿生吃苜蓿芽 by 路透華盛頓 27 日電 04.27.09 - 11:00 pm

取材自網路[slide show](#)

可上網搜尋(苜蓿芽)

聯邦食品暨藥物管理局(FDA)與疾病防治中心(CDC)警告民眾，勿生吃苜蓿芽(Alfalfa Sprout)，因為可能受到沙門氏菌污染。

FDA 在聲明中指出，污染似乎深入種子，因此光是洗淨苜蓿芽可能無法消除污染。其他種類的菜芽目前沒有受到污染。

聲明說：「FDA 將與苜蓿芽業者合作，協助找出何種種子和苜蓿芽及污染無關，以便盡快修改警告內容。」

FDA 表示，密西根、明尼蘇達、賓州、南達科他、猶他、西維吉尼亞州共發生 31 起苜蓿芽被「聖保羅沙門氏菌」(Salmonella Saintpaul)污染事例。

FDA 說：「有些患者報稱，他們在餐廳食用了生苜蓿芽；有些人則是在零售店購買生苜蓿芽。這次疫情似乎是今年 2 月和 3 月早先聖保羅門氏菌疫情的延續，當時發生疫情的是內布拉斯加、南達科他、愛阿華、堪薩斯與明尼蘇達州。」

FDA 正忙著處理若干引人注目的食物中毒事件，包括花生產品受沙門氏菌污染。

國會正在討論設立新食品安全機構的可能性，新機構將比 FDA 擁有多人力與財力。



--