

# 烹飪香草和香料降低血脂的隨機試驗證據： 營養衛教與烹飪醫學的實證重點整理

李氏聯合診所 馮淑燕 營養師

心血管疾病仍是全球主要死因，而血中總膽固醇與低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) 過高，是已被確認的重要危險因子。除了藥物治療，越來越多研究指出，飲食中常見的香草與香料，在「足量、規律使用」的情況下，確實具有輔助降血脂的效果，這也正是「烹飪醫學 (Culinary Medicine)」強調的核心精神。

根據芬蘭赫爾辛基大學2026年發表的最新研究論文、整合55篇隨機對照試驗之系統性回顧與統合分析的研究，發現以下重點對營養衛教與實務應用特別具有價值。

## 一、哪些香草與香料「真的有證據」能幫助降膽固醇？

在眾多研究中，只有5種香草／香料同時對「總膽固醇與LDL-C」展現穩定、可重現的下降效果：

- 證據力最強

1. 黑種草 (黑孜然)

2. 蒜

3. 胡蘆巴 (胡蘆巴)

4. 餘甘子／印度醋栗 (Amla)

5. 肉桂

這些食材在多篇獨立統合分析中，平均可使：

- 總膽固醇下降約10–33mg/dL

- LDL-C下降約10–35 mg/dL

下降的幅度，雖然不及中高劑量他汀藥物，但已接近「飲食型介入 (如高纖、植物固醇)」的實際臨床效果，對於希望降低用藥依賴、或作為藥物治療輔助者，具有實際意義。

## 二、哪些常被提到，但證據較弱？

在營養衛教中，常有人詢問以下食材，但必須清楚說明「證據強度不同」：

1. 薑、蒔蘿：

有部分研究顯示可小幅降膽固醇，但結果不一致，效果偏溫和。

2. 荳蔻、番紅花、薑黃粉：

目前整體證據不足或結果矛盾，不建議作為主要降血脂手段。

### 三、為什麼香草與香料能影響膽固醇？(烹飪醫學關鍵)

研究顯示，這些香草與香料不是「迷信」，而是透過已知的生理機轉：

主要作用機轉：

- 1.抑制肝臟膽固醇合成：類似他汀藥物，抑制HMG-CoA還原酶(如：蒜、黑種草、肉桂)。
- 2.減少腸道膽固醇吸收：植物固醇、皂苷、單寧類化合物可干擾吸收(如：黑種草、胡蘆巴、餘甘子)。
- 3.促進膽酸排泄：使肝臟必須消耗膽固醇來重新製造膽酸(如：胡蘆巴)。
- 4.活化脂質代謝相關基因(PPAR)：改善脂肪與膽固醇代謝(如：肉桂)。

### 四、關鍵提醒

不是灑一點香料就會降膽固醇！

研究中使用的劑量，多半高於一般料理的偶爾調味量，例如：

蒜：約1-6瓣／天

肉桂：約0.5-2公克／天

胡蘆巴：需每日規律攝取

因此，必須是「刻意、每日、持續」的飲食設計，而非隨意加一點，香草香料是「輔助」，不是藥物替代，適合用在：輕中度血脂異常，藥物治療的飲食輔助，不適合或不願意立即用藥者，不能取代醫師評估後必要的藥物治療。

### 五、烹飪醫學的實務應用建議：在實務上，研究建議將這些香草與香料

- 納入植物性飲食型態
- 與高纖蔬菜、豆類、全穀類一起使用
- 作為「減鹽、減油、提升風味」的工具

例如：

- 蒜 + 蔬菜拌炒
- 肉桂加入燕麥、豆漿
- 胡蘆巴粉少量加入燉菜或全穀料理

這樣的做法，同時改善口味、提高飲食依從性，又兼顧心血管健康，正是烹飪醫學的核心價值。

本篇回顧性研究系統性整理了多項隨機對照試驗之統合分析結果，清楚指出多種常見香草與香料在降低總膽固醇與 LDL-C 方面具有實證基礎，特別是黑種草、蒜、葫蘆巴、餘甘子與肉桂，其效果在不同研究團隊的重複分析中仍具一致性。此一結果對臨床應用極具啟發性，因為它補足了「飲食介入」在血脂治療中長期被低估的一環。

然而，作者亦誠實指出高度異質性、劑量差異及多數研究以「補充劑形式」而非日常烹調使用，提醒臨床應避免過度推論。這些香草與香料更適合作為「治療型飲食(therapeutic diet)」的一部分，而非單獨取代藥物。其多重作用機轉(抑制 HMG-CoA reductase、促進膽酸排泄、影響 PPAR 路徑)也顯示與現行藥物治療具有互補潛力。

整體而言，本文為「Culinary Medicine × Food is Medicine」提供了紮實的循證基礎，支持臨床團隊在病人可接受、文化相容的前提下，將香草與香料納入整體飲食處方，作為心血管與代謝風險管理的輔助策略，而非流於口號式的健康建議。

## 六、總結：

香草與香料不是偏方，而是有實證支持的飲食工具；在足量、規律、搭配整體健康飲食下，能成為血脂管理的有力幫手。

## 參考文獻：

1. Goldman, D., & Nagra, M. (2026). Evidence from randomized trials on lipid-lowering by culinary herbs and spices. *Academia Nutrition and Dietetics*, 3(1). <https://doi.org/10.20935/AcadNutr8095>

Lee's Clinic