

新素食主義 (30)

New Vegetarianism

Vegetal

(接上期)

◎ 野萍·文

水果皇后：葡萄

葡萄顆顆晶瑩玲瓏可愛，累累成穗，富麗多姿，真是令人垂涎欲滴。世界名酒都出於葡萄之造，鮮果美味可口，乾果別有風味，果汁清涼宜人，果醬調食最佳，因此，葡萄有「水果皇后」之美譽。

葡萄含有豐富的維生素和鉀、磷、鈣、鐵等多種礦物質，可以補氣、補血和滋潤皮膚。美國專家最近研究發現，葡萄皮中還有高效抗癌物質。曬乾的葡萄乾營養素的含量更高：鈣是生葡萄的十倍，磷為七倍，鉀為六倍。葡萄乾既可以當成零食，也可以加在飯中或冰品裡，既營養又可口。

葡萄是病中病後的體力恢復，及小孩的發育上務必攝取的營養果品。葡萄乾隨時隨地都可以買得到，而且價格便宜，是可以輕鬆食用的健康食品之一。

吃葡萄後不能立刻喝水，否則，不到一刻鐘就會腹瀉。原來，葡萄本身有通便潤腸之功效，吃完葡萄立刻喝水，胃還來不及消化吸收，水就將胃酸沖淡了，葡萄與水、胃酸急劇氧化、發酵，加速了腸道的蠕動，就產生了腹瀉。不過，這種腹瀉不是細菌引起的，瀉完後會不治而癒。因此，許多愛美人士會採取葡萄瘦身法進行減肥。

珍奇漿果：石榴

石榴屬石榴科，是一種珍奇的漿果。石榴原為伊朗、阿富汗等中亞地區，即古代的安息國。漢代張騫出使西域，得種而歸，栽植中原，又名安石榴。石榴品種分為觀賞和食用兩大類。

石榴果實中營養特別豐富，含有多種人體所需的營養成分，果實中含有維生素C及B族維生素，有機酸、糖類、蛋白質、脂肪，以及鈣、磷、鉀等礦物質。

晉人潘嶽在《安石榴賦》中寫道：「榴者，天下之奇樹，九洲之名果」，「繽紛磊落，垂光耀質，滋味浸液，馨香流溢」，把石榴的色、香、味、形寫得百媚嬌，令人垂涎欲滴。石榴於秋季果實成熟時採收食用，其果實色彩絢麗，石榴果實外形獨特，果實圓球形，皮內百籽同房，鮮豔奪目，籽粒晶瑩剔透，紅如瑪瑙，白似水晶，十分逗人喜愛，甘美多汁，營養豐富。

神奇水果：香蕉

香蕉幾乎含有所有的維生素和礦物質，因此，從香蕉中可以很容易地攝取各式各樣的營養。香蕉味甘，性寒，有清熱生津潤腸的功效。生吃，能清脾肺之熱、生津止渴、潤肺滑腸，可作為治療溫熱病引起的口乾渴、腸燥便秘的食療果品。香蕉燉熟連皮食之，治療痔瘡便血非常有效。

香蕉對減肥也相當有效，是因為它營養高、卡路里低，且食物纖維含量豐富。香蕉非常甜，因此會被人們認為，卡路里一定很高，其實不然，一根香蕉（淨重約一百克左右）的卡路里，只有八十八卡而已，與一餐的白米飯卡路里的量（一百五十克二百二十卡）比起來，當然屬低卡路里的食物了。

科學家研究發現，一天吃兩根香蕉，就能有效地改善體質。香蕉價廉、易食、攜帶又方便，是維持健康的營養素，真可說是「神奇水果」。

果中珍品：荔枝

荔枝原為於我國，色、香、味皆美，馳名中外。

荔枝不但肉質脆嫩，清甜可口，而且營養較豐富，富含多種人體必需的微量元素和維生素，所以，適量品嚐，不但可大享口福，而且對身體亦有一定裨益。

但荔枝屬濕熱之品，民間有「一顆荔枝三把火」之說。因此，如果正在長青春痘、生瘡、傷風感冒或有急性炎症時，就不適宜吃荔枝，否則會加重病症，身體虛寒、胃寒的則適宜多吃。

如果連續多日大量地食用鮮荔枝，不少人往往會產生頭暈、心慌、臉色蒼



白、易饑餓和出冷汗等症狀，嚴重者還會抽搐、呼吸不規則、脈搏細弱，甚至突然昏迷等類似低血糖的病理表現，這就是荔枝急性中毒，也叫荔枝病。那麼如何對付荔枝病呢？

喜歡吃荔枝但又怕燥熱的人，在吃荔枝的同時，可多喝鹽水，或與蜜棗一起煮水喝，這樣可以預防荔枝病。

營養金礦：奇異果

奇異果含有蛋白質、脂肪、糖、鈣、磷、鐵、鎂、鈉、鉀及硫等，還含有胡蘿蔔素和豐富的維生素，果實中維生素C含量特別高。

奇異果富含人體所需的十七種氨基酸及果膠、鞣酸、檸檬酸和黃酮類物質，還含有多種微量元素和維生素，尤以維生素C和硒的含量更為豐富。研究顯示，這些營養物質可明顯提高機體活性，促進新陳代謝，協調機體機能，阻斷致癌物質，增強體質，延緩衰老。長期食用奇異果鮮果及加工產品，可降低血脂和血壓，對心腦血管疾病、癌症、消化道疾病、胃病、糖尿病、肝炎和尿道結石等多種常見病、多發病均有良好的防治效果，被稱為「營養金礦」。


奇異果不僅營養豐富，還具有藥用價值。中醫認為，奇異果性寒，味甘酸，具有和中理氣、生津潤燥、解熱止渴、利尿通便的作用。適用於消化不良、食欲不振、嘔吐及維生素缺乏等症；近代醫學研究顯示，常服奇異果果汁，有降低膽固醇及甘油三酯的作用，亦可抑制致癌物質亞硝酸的產生，對高血壓、高血脂、肝炎、冠心病、尿道結石有預防和輔助治療作用。

但是，奇異果性寒，易傷脾胃而引起腹瀉，故不宜多食。脾胃虛寒者應慎食，月經過多和頻尿者忌食。

美味補品：桂圓

桂圓又稱龍眼，營養豐富，肉質清甜、滋潤，有補血、益智、健脾、養顏、安神之功效，是美味水果之一。

因為桂圓具有一定養顏功用，所以它極受一些愛美女性的喜歡。但是有關專



家卻不支持這些愛美女性的做法。「一方水土養一方人」，北方的女性要養顏最好選擇一些水果，另外吃水果要看其「屬性」，平時最好多吃一些蘋果、梨等涼性的果品。桂圓屬於溫補水果，有補血補氣功用，體質較弱的人以及剛生完孩子的產婦吃點桂圓，對身體的恢復很有好處。但是一般女性多吃桂圓，不僅起不到養顏美容的效果，還會「肝火上身」，造成臉上長疙瘩，嚴重了還會「傷陰」，影響到經期等。

雖然從營養成分看，桂圓中含有葡萄糖、蔗糖、維生素A、B族維生素等物質，營養很豐富。中醫也認為，桂圓有補心安神、養血益脾之效。但桂圓甘溫大熱，一切陰虛內熱體質及患熱性疾病者均不宜食用。

但孕婦也不宜多食桂圓。婦女懷孕後大多陰血偏虛，陰虛則孳生內熱，因此孕婦往往有大便乾燥、口乾而胎熱、肝經鬱熱的症狀。

保健佳品：大棗

大棗，果肉肥厚，色美味甜，含蛋白質、脂肪、糖類、維生素、礦物質等營養素，尤以糖類和維生素C含量高，在鮮棗中含糖量達二十~三十六%，在乾棗中含糖量高達五十~八十%。

大棗中含有豐富的維生素C和維生素P，對於健全毛細血管、維持血管壁的彈性、抗動脈硬化很有益。大棗能擴張血管，增加心肌收縮力，改善心肌營養，故可防治心血管疾病。在臨床上，大棗還可用於慢性肝炎和早期肝硬化的輔助治療。

大棗中含有豐富的維生素和鐵等礦物質，能促進造血，防治貧血，使膚色紅潤。

另外，食大棗對婦女更年期潮熱出汗、情緒不穩有控制和調補作用。還有，大棗具有增強人體耐力和抗疲勞的作用。

無怪乎中國民間一向把棗當作補氣健身的佳品，除了生食外，還可加工成紅棗、烏棗、蜜棗和酒棗等供食用，而用棗製成的食品和糕點更是琳琅滿目數不勝數。

不過大棗比較不容易消化，吃的時候要細嚼慢嚥，如果「囫圇吞棗」，不但不能吸收到營養，還會胃痛。

（續下期）