

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

水果之王蘋果

英文有一句俚語「An apple a day, keeps the doctor away.」，意指「1天1蘋果，醫生遠離我。」西方人肯定蘋果的營養價值，由此句俚語便可窺知一二。而在東方，自古以來各醫書皆推崇蘋果為上品，不僅外型美觀討喜、滋味香甜可口，其多元的營養價值及食療功效，更得到各界醫療養生學者們的一致認同及肯定。

有「水果之王」美譽的蘋果，其色、香、味、質、形俱佳，可說是高檔水果。台灣早期在進出口尚未發達、國際貿易尚未完全自由化之時，加上當時國人開發種植的技術有限，要吃到1顆蘋果可真是難得。

當時蘋果被視為珍貴高級的饋贈禮品，不是輕易就可以吃到的，幾乎要等到特別節慶日或是生病休養中才可能嘗得到。而今，當盛產或大量進口之季，1顆10元者比比皆是，當然，高價位的品種依舊昂貴，只是相較於以往，蘋果已非遙不可及。

營養豐富

蘋果有很高的營養成分，在唐朝，我國道家有名的孫思邈真人曾在他所著的《千金方》中說過：「蘋婆（蘋果）益心氣耐飢」，意指蘋果吃了不但能充飢，且可使容顏不衰，體力不弱。

就現在營養學的觀點來看，蘋果中含有豐富的醣類，這是提供人體能量的主要來源，還含有蛋白質、脂肪、多種維他命及礦物質。其礦物質中所含的豐富鉀鹽，可均衡人體中鈉鹽，排除過多的鹽分，維持血壓的正常及心臟健康。

此外，蘋果中含有多種有機酸，如蘋果酸、檸檬酸、酒石酸、枸橼酸、單寧酸等，與纖維質共同作用能刺激腸胃蠕動、通腸防便秘；而蘋果中的果膠，還具有降低血液中的膽固醇、降低血糖、預防

血管硬化、健胃整腸等功能。

尤其是蘋果皮中所含的果膠更為豐富，只可惜現今為了防蟲害，果農往往於生長階段在果皮上灑上農藥，收成後，為保持其新鮮、防止水分發散，又塗上一層厚臘，使得一般民眾於食用時，多半將皮剷除，白白犧牲掉許多營養價值。

幫助消化

就中醫觀點來看，蘋果性涼、味微酸，功效為生津止渴、補脾止瀉、清熱除煩；主治中氣不足、輕度腹瀉、便秘、消化不足、高血壓等症狀。一般家庭主婦遇到小兒腸胃消化不良，都知道以蘋果汁來作食療，如嬰兒排便異常，即可以蘋果搗爛成汁，加入溫水稀釋服用，連喝幾次，腸胃機能便可恢復正常。若是老年人腸胃消化不良時，亦可製成蘋果汁代飲，幫助消化。

台灣近年來在梨山、武陵農場一帶開發了許多蘋果園，進口的蘋果也不少，所以現在吃蘋果已成為高貴而不貴的實質享受，任何年齡層都適合攝食，可選擇個人喜愛的口味，例如紅蘋果的鬆沙香甜、青蘋果甜中帶酸又多汁、黃蘋果鬆軟細緻，只要吃得適量，相信對健康、養生都具有一定的效益。

養生用法

1. 輕度腹瀉：以蘋果500公克，去皮、去核後切碎，連同熟山藥50公克，以果汁機打成汁，每日服用4次。
2. 慢性胃炎：以蘋果200公克、鮮青木瓜50公克，各去皮切片，加上鮮奶100公克同時放入果汁機打成汁，三餐飯後飲用，有幫助消化作用，效果良好。

十月特價書籍

有效期間：98年10月16日至98年11月16日

1 米食加工

定價：590元
優待價：470元



2 花卉害蟲彩色圖說

定價：470元
優待價：370元



3 青草集

定價：320元
優待價：255元



豐年叢書 內容豐富實用
敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300 財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148 分機30