

# 蔬果的食療功效

／高淑穗

由於一般人的飲食習慣多偏向於卡路里含量高的肉、蛋、米食等酸性食物，日積月累地，極易導致酸性過多，抵抗力減退。因此，爲了長壽保健，必須攝取均衡的食物及適度的運動。新鮮的蔬菜與水果，含有豐富的維他命成分，正可以彌補國人在飲食上的缺失，以下就幾種常見的蔬菜與水果，分別敘述其成份及功效：

**高麗菜：**含有維他命 C、維他命 B<sub>6</sub>、K、V 以及鈣質等礦物質。具有治療高血壓、糖尿病、心臟病、腎臟病等症狀的效果，患者平時不妨多食。此外，高麗菜也有預防胃腸潰瘍、皮膚過敏、面皰、牙齦出血等症狀效果。

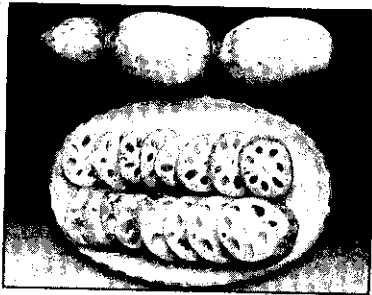
**尚蒿：**含有胡蘿蔔、維他命 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，以及少量的尼古丁酸、鈣等礦物質，對於高血壓、低血壓、糖尿病、肝病、腎臟病，具有治療效果。對於皮膚老化、便秘、面皰、膿腫、抵抗力弱，可多食用。

**青椒：**含有豐富的維他命 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C 等，一個大青椒就足夠一人一天所需的維他命 C。青椒能提

高身體的抵抗力，預防疲勞有效，同時能防止高血壓、雀斑、及皮膚粗糙等症狀，並具有美容效果。

**芥菜：**含有大量的維他命 A，其次是維他命 C 和鈣質。芥菜平時都被用來醃漬之用，對於感冒的治療頗有功效。

**胡蘿蔔：**最值得重視的成分是葉紅素（維他命 A）。此外，也含有維他命 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 以及鈣、鎂、鈉等均衡的營養，是長壽食品，能增強抵抗力、體力，對於肌肉疼痛、便秘、皮膚粗糙有效，對兒童和孕婦很有助益，中、老年人宜多食用。



**蓮藕：**含有大量的維他命 C、磷，是天然蛋白質等營養成分。自古以來即是止咳化痰最好的食品，身體容易疲勞，精力、體力不足者可多食之，對於神經疼痛、風濕症也有效。

**小黃瓜：**只含少量的維他命 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C 以及各種礦物質而已，營養分非常平均。其獨特的功效是利尿、淨化血液、調整身體機能，是很好的保健蔬菜。

**蕃茄：**除了含有維他命 A、C 之外，還含有尼古丁酸、維他命 B<sub>6</sub>、路丁，可說是營養又強身的有效食品。由於蕃茄能幫助消化脂肪和蛋白質，適合肉食、糕點等酸性食品攝取過量者食用。此外，路丁具降低血壓的功能，高血壓患者，可以每天多食用。

**蘋果：**含有蘋果酸、酒石酸、班多生酸等具有整腸作用。腸胃虛弱、腹瀉、體質也弱的孩童，可多食用。

**木瓜：**具有南國特殊的濃厚芳香味道和高度營養，木瓜成分中最引人注目的是豐富的維他命 A、C。木瓜含有木瓜因酵素，能幫助肉類消化，胃弱、便秘、消除疲勞。

**香蕉：**富含卡路里的營養水果，適合小孩或病人的營養補給，又有治便秘、體質虛弱之功，過度苗條或者長期太疲勞的人，可多吃香蕉，但有骨折者戒。