

酪梨不是梨・它是幸福果

資料來源 | 幸福果協會

「有一種水果，吃了會飽，可以補充各種維他命，助消化又對心血管有幫助，還可以養顏美容，會帶來幸福，所以稱為幸福果，那就是酪梨。」台灣大學園藝系榮譽教授林樸為了推展這種水果，特地邀集門生故舊、幸福果喜好者及產銷業者，成立了幸福果協會，歡迎追求幸福的人踴躍參加。

酪梨不是梨，而是樟科的一種常綠果樹。酪梨原生在中南美洲，是一個極為奇特的水果。酪梨樹的花會開放兩次，第一次開放時雌蕊成熟，第二次開花時雌蕊已失效，而雄蕊成熟；有一群樹種是上午開第一次，次日下午開第二次，另一群樹則是下午開雌花，次日上午開第二次。所以一般種植酪梨都必須兩種樹一起種才能結果。



幸福果好處多多

酪梨的果實含有很高量的油，幾乎不含碳水化合物，油的成分多為不飽和性脂肪酸；此外，果實內還含有大量植物固醇、膳食纖維與礦物質及少量蛋白質。由於果實成分以油為主，故含有大量脂溶性維生素，其中尤其是維他命 E 最著名。酪梨果實幾乎不含膽固醇，油的成分又多為單元不飽和脂肪酸，同時又含有很多強化血管機能成分，再加上大量的膳食纖維，

因此在正常食用狀況下，果實的油脂幾不造成體脂肪堆積，血液中膽固醇不易堆積，同時強化心血管機能，反而可改善心臟病與高血壓患者的健康；其膳食纖維與油脂極易會讓食用者有飽足感，不易造成進食過量。

除了營養和生理機能價值外，酪梨油及其所含的維生素極易透過皮膚吸收，所以成為高級美容化妝品的成分，是養顏美容的聖品。此外，酪梨尚有很多功效，中南美的印地安人甚至認為其果實具有壯陽功能，因此稱為罌丸樹。

目前台灣共種植酪梨約 700 公頃，供應期為每年 6 月至次年 1 月，生產量不足供應國內需求。幸福果協會希望透過大學與研究單位的努力，不但擴大生產，同時補足目前無法供應的空檔期，甚至於進一步括展東北亞與中國大陸之市場。豐

幸福果協會聯絡電話：02-3366-4841