

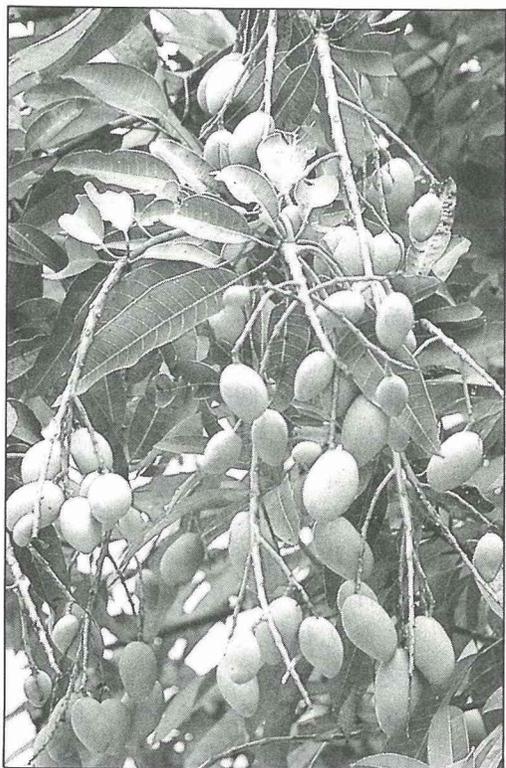
●從藥學觀點談蔬果

文圖／蔡政純

芒果

印度佛教徒以芒果禮佛

有供養清淨之意
我國自宋代以後
芒果即普遍入藥
今日我們視芒果為
愛情與希望之果
則完全是對芒果
有特殊的喜愛



芒果是熱帶重要水果，為漆樹科常綠大喬木，每於春天在長長的花序上結滿香氣撩人的淡綠色小花，初夏以後，芒果便陸續上市，有黃綠色個子較小的土芒果，也有經過改良的愛文種、香蕉芒果…等。

芒果的色香味俱佳，頗能撩人食欲；尤其果肉漿汁豐富，散發陣陣清香，使它具有“百果之王”；“希望之果”；“愛情花果”的美稱。再者，芒果枝幹纖維可以編織名貴工藝品；芒果嫩葉煮成佳餚；老葉提煉天然染料；樹幹可以刨製上等傢俱；果肉鮮食或加工；果皮作藥用…。達到多元化的實質利用。

芒果的營養價值極高，有豐富的糖分、水分及比杏子含量多一倍的維生素A，和草莓、檸檬、柚子相等量的維生素C，因此，營養學家多認為食用芒果對身體有益處。

我國自宋代以後，對芒果已有相當普遍的醫療應用。明代李時珍即曾稱它為“果中極品”，有治療口渴、月經閉止、男子小便不利等症。

現代醫學臨床研究發現，芒果葉中含有芒果甙的成分，能抑制流行性感冒病毒，金黄色葡萄球菌、大腸桿菌、綠膿桿菌，其治癒率高達83.3%。而芒果還有行氣、消食、益胃氣、止嘔暈的作用。尤其因為吸煙或飲酒過多所引起的肺臟燥涸、乾咳、吐痰困難、喉

頭緊束等症，能收到潤喉、生津、止渴之效。

食用芒果則以青澀未熟的幼果切絲糖漬成“情人果”，為宴席中不可缺的點心；以去核的芒果肉加水煎沸，再酌加綠茶、白糖，即成一味淡淡止咳、健脾助消化的健康茶飲。以芒果嫩葉清炒或加入米飯中煮食，具有特殊的清香。並有吉祥歡喜的意義。至於製作蜜餞、果乾、罐頭及果醬，亦深受大眾歡迎。

雖然醫書中記載芒果有益胃氣的功能，但依臨床診例發現，凡屬於鹼性過多的胃病，不宜食用芒果，若果吃了，輕則造成胃部不適，重則脹滿疼痛；若屬酸性過多的胃病，吃了芒果即能感到胃部舒暢。

至於已有腸胃潰瘍現象者，則無論鹼性或酸性過多，皆不宜食用芒果，否則病情惡化，疼痛難抑的現象就在所難免了。

其他敏感性皮膚患者、肺弱痰多、肺結核患者，亦不宜食用芒果。總之，事有利弊兩端，物有增損兩用；食用、藥用芒果的取決就不得不稍加用點心。

唐玄奘大師著作大唐西域記，記載印度物產時，以芒果為首篇，敘述印度佛徒以芒果禮佛，有供養清淨之意。今日我們以芒果作愛情、希望之果，完全是因為我們對它有特別的喜愛之故。