

## 經濟實惠的健康食品

# 梅子

文／王鳳英

衛生署藥物食品檢驗局副研究員



體質的血液。一般健康人的血液，或組織液常保持在中性至微鹼性，此結果有賴於食物中所含礦物質的調節。實際上，如：魚蝦、肉類、白米、酒等酸性食品比較好吃，一般人容易有多吃而過量的情形，以牛

梅子 (*Prunus mume*) 是薔薇科、梅屬。落葉小喬木，高約4~9公尺。葉有柄，互生，卵形、倒卵形、或廣橢圓形，先端銳尖，基部鈍形，細銳鋸齒緣，長4~10公分；萼5裂，瓣5片。核果球形，一側具淺溝，核具淺皺紋及凹點。台灣本島中南部丘陵地區大量栽培。未成熟果實及種子有毒。誤食種子或未熟果，易引起中毒現象。梅子是我國及日本特產，生產期短，每年3、4月採收，多以青梅採收較耐貯運，但缺乏香氣，常做醃漬梅用，是輸往日本或供曬乾製成話梅的原料。近年來，我國大力推廣精緻農業，將梅子直接加工成精緻的成品再販賣或輸出，可提高其附加價值。

所謂「梅子可除三毒」之效，即除食物的毒，水的毒，血的毒。前二者因具有降低酸鹼性之效果，屬殺菌之功能；第三者是指能中和酸性

乳、海藻類、蔬菜類、酸梅等鹼性食品來中和時，則需要大量的鹼性食品，才能達到中和作用的效果。因梅子的營養成分含蛋白質0.1%、脂肪0.1%、醣類3.9%、維他命C、磷、鐵以及大量果酸。如以梅子來中和時，因含有充分的鈣、鈉、磷、鐵等成分，只需5克，梅肉抽出物只需1公克就很足夠，由於梅子是強的鹼性食品，具有中和血液的作用。

梅子用途很多，其所含的果酸是水果中較多的一種，新鮮水果平時很少拿來直接食用，未成熟的青梅質脆味酸，內含一種稱為Amygdalin的配糖體，生食會令人胃感不適，故不宜生食。梅子經過醃漬、曝曬、加熱或加工，這種成分就會消失。梅子的加工品有：梅乾、白梅、青梅、陳皮梅、烏梅、蜜餞、脆梅及紫蘇梅等。也可以釀造青梅酒、蒸餾梅酒、烏梅酒、梅醋、梅子醬等

等，還能做食品中的香料。

梅子的加工品在日常生活上用途頗廣，因梅子的果酸進入腸胃中成鹼性，可以治療消化不良，是健胃生津和殺蟲的良藥，尤其是吃多了油膩食物，再吃梅子或梅子的加工製品均能消除油膩，幫助消化。當婦女懷孕有害喜的症狀，可食用梅子舒緩。便當飯菜中放上幾顆酸梅，可減緩腐壞。所以日本人的便當中常會有1粒梅子，很能配飯也能助消化。喝烈酒時，在酒中泡上幾粒酸梅，也可溫和酒精，以前常在喜宴中以梅子浸於紹興酒中，能增加風味，也有解酒之功效。暈車暈船暈機不適時，來1粒梅子含在口中，也能安胃止吐。平時食用能平肝氣、清腸胃、潤喉止渴。日本人喜愛每天吃1、2粒梅子，聽說可以延年益壽。因此，食用梅子對身體有益，尤其是自己製作的，既衛生又無防腐劑、色素及糖精等添加物之虞。

吃梅子，好處多多：

1.如飯後吃一粒梅子，健胃生津，能幫助消

化，治消化不良。

2.餐間含1粒梅子，有助血液循環通暢、解除疲勞。3.睡前後吃1粒梅子能退心火，好入睡。

#### 備註

苦杏仁素(Amygdalin)又稱為維他命B17，由杏仁核中提煉，它的化學結構是2種糖分子結合，在藥劑學中也稱為Nitrilosides。在美國，維他命B17尚不能被大眾接受作為治療癌症的藥物。目前已經有15個州同意它是合法的藥物。但美國藥物食品管理局仍未承認其合法性，因為它仍含有氰化物的毒素。

維他命B17的功效:有防癌治癌的功效。

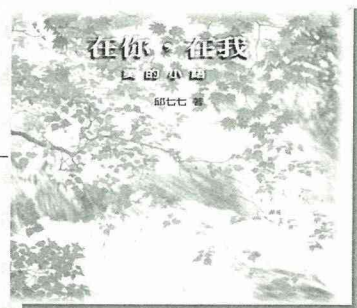
維他命B17的缺乏症:可能降低抵抗癌症的能力。

天然食品的來源：在杏核、蘋果、櫻桃、桃子、梅子中都含有微量。

圖

# 在你，在我 美的小語

作者／邱七七



#### 作家潘人木女士說：

讀「在你、在我」助我除去心中茅草，展現一條如詩如畫的鄉間小路。

四十篇短文皆由「鄉間小路」這本雜誌中「美的專欄」輯集而來。談的是享受人生之美，發現人生之美，甚至創造人生之美，於是人生無處不美。

「在你、在我」所傳達的訊息是教你教我追尋生命中的第二個太陽。那掛在天空的第一個太陽，普照萬物，為萬物所共有，第二個太陽照耀我們的心靈，為個人所獨有。

這第二個太陽，能使我們的感官「有氧」，可見光譜之外的光，細嘗五味之外的味，它使我們所見所聞「有動於衷」，領略萬物之情。擁有第二個太陽，我們便不會對萬物冷漠。

這第二個太陽因屬於個人，其所照耀之美，或因個人背景、經歷的不同而有不同的感動。有些人產生共鳴，有些人只能獨享其樂，正如俗話所說穿衣戴帽，各有一套。

我的第二個太陽已伴我走過數十年的歲月，有了它，我才可以忍受人生中最苦的別離之苦，有了它，我才原諒了一切的失落之苦。有了它，我才發現歡聚是美，孤獨也未嘗不美。它給了我萬道光芒，讓我享受老年之美。

你擁有第二個太陽嗎？如沒有，快去追尋；如已有，千萬別讓它降落。

出版：豐年社 定價：NT\$200元

郵政劃撥00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）

門市部02-2362 8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓