



# 檸檬

## 健康生活的魔術師

文／劉家佑

仁德醫護管理專科學校講師

曾經在網路上看到一個關於檸檬的小秘方：一個重感冒多時的民眾，經朋友建議以3個剖開的檸檬泡在半滿的浴缸中，並以這種「熱檸檬水」泡澡，結果感冒竟然痊癒了大半。姑且不論檸檬是否真有上述妙效，但有研究指出，若感冒病人每天補充4次500mg的Vitamin C，則恢復期會比未補充者縮短數天，眾所週知，檸檬即是富含Vitamin C的水果之一。

一般所指的檸檬為芸香科（Rutaceae）植物檸檬（*Citrus limon* (L.) Burm.）的果實，在中國典籍中始載於《本草綱目拾遺》，起源於東南亞的印度和中國之間。其成分除了含有檸檬酸（Citric acid）、蘋果酸（Malic acid）和奎寧酸（Quinic acid）等有機酸外，尚有維生素B1、B2、C、菸鹼酸（Nicotinic acid）、糖類、鈣、磷、鐵等成分；而果皮則含有多種黃酮類、有機酸、香豆精類及揮發油等。由此可知，看似平凡的檸檬，在健康生活上卻價值非凡。但為什麼稱檸檬是健康生活的魔術師呢？因為檸檬不但在「食用」上具有健康價值，甚至還可以「使用」來增進健康的生活。

以鮮果食用而言，在餐廳用餐時，等待主餐時的餐間飲料最常見的就是檸檬水了，這漂浮著少許果肉的冰涼飲料，不加糖更能顯現水的甘甜，其淡淡的酸味則散

發檸檬的濃郁香氣。這檸檬水除解渴的功能外，亦能徐緩的促進胃液分泌，增加胃腸蠕動，而有助於消化吸收。

此外，現代人面對生活上的工作壓力或繁重的課業，常會感覺到自己的記憶力愈來愈差，甚至嚴重的影響到生活作息，其實這記憶力變差的問題不難解決；根據美國的一項研究報告顯示，維他命C和維他命E的攝取量達到均衡標準，有助於強化記憶力，提高思考反應靈活度。

研究中並指出：由於血液循環功能的退化，會造成腦部血液循環受阻，因而妨礙腦部的正常運作；如能利用清除自由基的抗氧化功效，即可改善血液循環不佳的問題，因此對於記憶力及反應力的運作而言，將有相當大的助益。而檸檬為具有抗氧化功效的水溶性維他命C類的食物，因此一天一杯檸檬汁即有助於保持記憶力，且對身體無任何副作用，是日常生活中隨手可得的健康食品。

檸檬對於女性常見的骨質疏鬆症亦有預防的效果。缺乏鈣質是導致骨質疏鬆症原因之一，檸檬中的檸檬酸能螯合鈣離子，而大大提高人體對鈣的吸收率，增加人體骨質密度，進而預防骨質





放鬆症；故預防骨質疏松症可先從改善飲食生活開始，就是常吃檸檬、柑橘類水果。

此外，檸檬汁中的檸檬酸還有抗腸炎菌、沙門氏菌、腸道出血性大腸菌等食物中毒菌的效果，亦可減少人體內疲勞物質乳酸的產生。在義大利南部一個盛產檸檬的地區，當地人做任何料理都會加入檸檬提味，使得那裡的居民個個身體健壯、頭腦清晰；所以日常生活中可將檸檬純汁存放在冰箱，口渴時加點水或紅茶當開水來喝，對身體當是有百利而無一害。

檸檬在日常生活上更是妙用無窮，最常見的莫過於以新鮮檸檬切片敷臉，因其所含大量檸檬酸和人體皮膚表面的鹼中和後，可防止皮膚的色素沉澱。而檸檬的維生素C經皮膚吸收後，能使皮膚保持光滑細膩，因此檸檬也是許多化粧品製作原料之一；容易長粉刺的人可在臉部擦點檸檬油，以保持乾淨清潔及消除粉刺。

檸檬本身芳香濃郁，若在冰箱內放置少許檸檬果皮，即可除臭去腥。另外，檸檬汁也是可以去掉頑垢的良好清潔劑，例如：白色的襯衫沾上難以清洗的紅茶污漬時，只要滴少許檸檬汁就可去除；熨衣服時若不小心留下焦痕，可試試塗上檸檬汁後曬乾，通常能除去部分焦痕。檸檬汁不但有以上幾種功能，在作菜時，檸檬汁亦成了多功能的調味料；因為它能夠去除腥味及食物本身的異味，無論是肉類或海鮮的腥味、蛋腥味、洋菇中的澀味及洋蔥的味道，只要加入少許檸檬汁，即可減少這些不耐的



◎編輯部

## 1. 香藥草植物圖鑑

介紹目前在台灣種植的22科近百餘種的香藥草植物。本書三位作者皆擁有園藝方面的專業學經歷。近年國內休閒產業蓬勃發展，帶動香藥草植物栽培利用的流行，由於有不少香藥草植物是由國外引進，所以許多植物名稱、分類，眾說紛紜。本書圖鑑採用植物分類學的分類法，以植物檢索表為依據，引導讀者辨識香藥草植物之性狀、生育習性、應用及主要化學成分等。特別是具有藥用療效功能的植物，文中會特別標示，提醒讀者注意應用。

著者：張定霖、吳昭祥、洪進雄

頁數：207頁 定價：450元

出版機關：行政院農業委員會種苗改良繁殖場



好

書

推

薦

## 2. 種苗科技專訊

行政院農業委員會種苗改良繁殖場發行的季刊，以宣導種苗科技，提供農業相關訊息，開拓種苗研究領域，暢通種苗供需管道，加速種苗產業升為宗旨。主要內容有農業措施宣導，種苗科技資訊，種苗產業相關活動，研究成果推廣，育種、採種報導，種苗問題交流及其他相關訊息。

每期24頁／定價40元

行政院農業委員會種苗改良繁殖場

電話：04-2581 1311

網址：www.tss.gov.tw

展售處／國家書坊·台視總店 02-2578 1515

台北三民書局 02-23612511

台中五南文化廣場 04-2226 0330

彰化新進圖書廣場 04-7252 792

高雄青年書局 07-3324 910

味道而增加食物的風味。

總而言之，檸檬被認為是治療許多常見疾病的優質生藥，其可止咳化痰、生津健脾，且對於人體的血液循環以及鈣質的吸收有相當大的助益；其豐富的維他命C，不但能預防癌症與食物中毒，還能消除疲勞、降低膽固醇、增強免疫力、保持肌膚彈性及延緩老化，並且對糖尿病、腎結石、高血壓、貧血、感冒及骨質疏松症等等皆具有相當功效，再加以其在日常生活維護健康及清潔的無窮妙用，故稱檸檬為健康生活的魔術師，確實是實至名歸。 [圖]