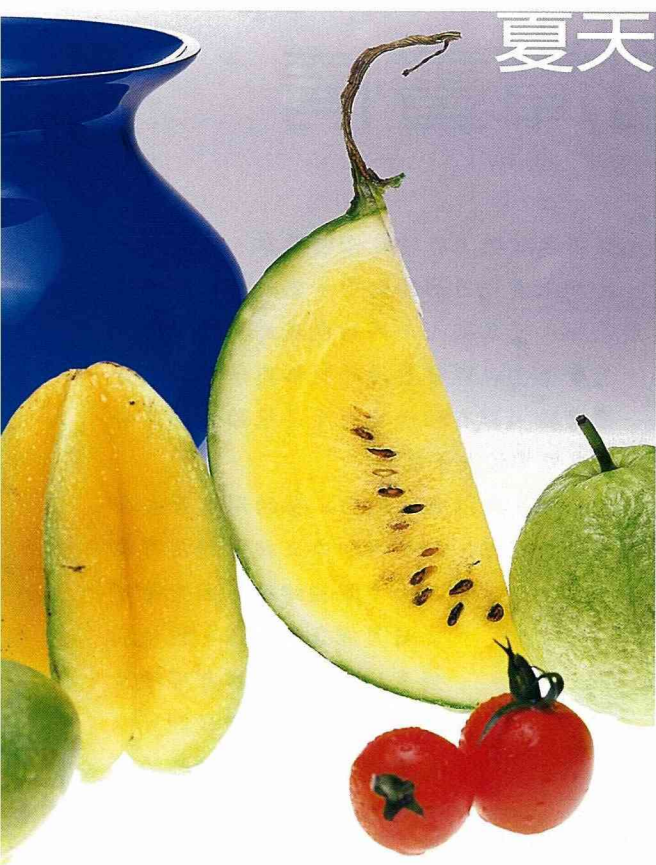


夏天的水果女王 西瓜

文／劉適源

仁德醫護管理專科學校藥學科



西瓜性寒味甘，是祛暑利便的盛夏佳果。由於係由西方傳來，故名「西瓜」。

西瓜涼甜可口，是所有瓜果中果汁最為充

沛者，既可利便解渴，又可祛寒散熱；所含的營養豐富，幾乎包含了人體所需的營養成分，如：大量的蔗糖、果糖和葡萄糖，有豐富的維生素A、B、C和菸酸，還有多種有機酸及鈣、磷、鐵等礦物質；也含有一定的蛋白質和少量的脂肪等。因此，在炎熱的夏日，適當地吃些西瓜，不但能開胃、助消化、止乾咳、祛暑疾，而且可以利泌尿、促代謝、滋身體、補營養，所以有人用「夏季水果之王」來稱讚西瓜。

西瓜還具有多種醫療功效：西瓜汁含有蛋白酶，可把不溶性蛋白質轉變為可溶性蛋白質，所含糖苷具有降低血壓的作用。西瓜皮（又叫西瓜翠衣）性味甘涼，含有枸杞鹼、氨基酸、番茄素及豐富的維生素C等營養物質，有良好的利尿作用及解熱祛暑、消炎降壓、促進人體新陳代謝、減少膽固醇囤積、軟化及擴張血管的功能。

由於可消暑解熱、解渴、改善頭部充

血和胸悶、消腫、降壓、利尿作用，尤其常用作利尿劑，夏天食慾不振，帶皮吃，效果很好，一般藥用時，多使用白色部份。

【中醫文獻】

西瓜為葫蘆科Cucurbitaceae植物，陶弘景注《本草》時在瓜蒂一項，曾提到「永嘉有寒瓜甚大，可藏至春者。」李時珍認為這就是西瓜，又說在五代之前，瓜種已入浙東，但無西瓜之名，因其未遍及中國的緣故。按《胡峯陷虜記》記載：峯征回紇，得此種歸，名曰西瓜，則西瓜自五代時始入中國，今則南北皆有。因性寒而名寒瓜，因自西來而呼西瓜。

西瓜之名出自元、明間的《日用本草》、《食療本草》等古籍，而西瓜在五代引種中國，當初稱為寒瓜，是否又名水瓜、夏瓜、青登瓜，則有待考證。西瓜品種很多，不只現代，古代其皮色即分青、綠，其瓤則有紅、白品種，其種子有黃、紅、黑、白色等品系，現在西瓜品類更無可計數了。

西瓜果皮、果肉、種子都可食用、藥用。籽殼及西瓜皮製成「西瓜霜」專供藥用，可治口瘡、口疳，牙疳，喉蛾（急性咽喉炎），及一切喉症。

西瓜果肉（瓤）有清熱解暑、解煩渴、利小便、解酒毒等功效，用來治一切熱症、暑熱煩渴、小便不利、咽喉疼痛、口腔發炎、酒醉。

西瓜皮用來治腎炎水腫、肝病黃

痘、糖尿病。西瓜子有清肺潤肺功效，和
中止渴、助消化，可治吐血、久嗽。籽殼用治
腸風下血、血痢。

《本經逢源》記載：西瓜能引心包之
熱，從小腸、膀胱下瀉。能解太陽、陽明中
暈及熱病大渴，故有天生「白虎湯」之稱，
白虎湯為漢傷寒論方，功能清熱生津，解渴
除煩，即指西瓜皮與其同功之喻。而春、夏
伏氣發瘟熱，覓得隔年收藏者啖之，如湯沃
雪。

【民間療法】

西瓜在古今用於民俗治病和食療保健的
資料甚豐。例如：

1.《松漠記聞》云：有人苦於目病，令
以西瓜切片曝乾，日日服之，遂愈，由其性
冷降火故也。

2.《隨息居飲食譜》云：食瓜腹脹者，
以冬腌菜淪湯飲即消。目赤口瘡用西瓜肉曝
乾腌食之；唇内生瘡用西瓜皮燒研噙之；食
瓜過多成病用瓜皮煎湯解之；口腔炎用西瓜
皮曬乾，炒焦，加冰片少許同研末，用蜂蜜
調塗患處。

3.糖尿病、尿混濁，用西瓜皮、冬瓜皮
16克，天花粉12克，以水煎服。

4.高血壓用西瓜支乾品13克，草決明子
10克，以水煎代茶飲。

5.酒精中毒，酒醉後頭暈、煩渴，飲西
瓜汁一碗。

【成分及效能】

西瓜果肉：含蛋白質、葡萄糖、蔗糖、
果糖、蘋果酸、瓜氨酸、穀氨酸、精氨酸、
磷酸、內氨酸、丙酸、乙二醇、甜菜鹼、腺
嘌呤、蔗糖、蘿蔔素、胡蘿蔔素、番茄鹼、
六氫番茄鹼、維他命A、B、C、揮發性成分
中含多種醛類。

種子：含脂肪油、蛋白質、維生素B2、
澱粉、戊聚糖、丙酸、尿素、蔗糖等。西瓜
果肉所含瓜氨酸、精氨酸成分，能增大鼠肝
中的尿素形成，而導致利尿作用。種子含一
種皂樣成分，有降血壓作用，尚能緩解急性
膀胱炎功能。新鮮西瓜皮鹽醃後可作小菜。

西瓜生食能解渴生津，解暑熱煩躁。有

「天生白虎湯」之稱，我國民間諺語云：夏
日吃西瓜，藥物不用抓。說明暑夏最適宜
吃西瓜，不但可解暑熱、發汗多，還可以
補充水分，號稱夏季瓜果之王。在新疆哈
密地方日夜溫差大，白天熱，夜寒冷，故
俚語云：朝穿皮襖午穿紗，懷抱火爐吃西
瓜。

【飲食宜忌】

西瓜是最自然的天然飲料，而且營養
豐富，對人體益處多多，但西瓜優點雖然
很多，大量或長期吃副作用也不可輕忽。

明·汪穎《食物本草》云：西瓜，性
寒解熱，有天生白虎湯之號，然亦不宜多
食。李時珍《本草綱目》云：西瓜、甜
瓜，皆屬生冷，世俗以為醍醐灌頂，甘露
洒心，取其一時之快，不知其傷脾助濕之
害也。

元·李鵬飛《延壽書》云：北人稟
厚，食之猶慣，南人稟薄，多食易致霍
亂。又云：防州太守陳逢原，避暑食瓜過
多，至秋忽腰腿痛，不能舉動，皆食瓜之
患也。

因此，中醫辨證屬於脾胃虛寒，寒積
腹痛，小便頻數，小便量多；以及平常有
慢性腸炎、胃炎及十二指腸潰瘍等屬於虛
冷體質的人均不宜多吃。正常健康的人也
不可一次吃太多或長期大量吃，因西瓜水
分多，多量水分在胃裡會沖淡胃液，引起
消化不良或腹瀉。

西瓜變質後不可以吃，容易引起胃腸
病而下痢。惟清·張璐《本經逢源》云：
西瓜，甘寒降瀉。子仁甘溫性升，開豁痰
涎之理是其本性。又引《相感志》云：食
西瓜後食其子，即不噁瓜氣，其溫
散之力可知。

過食瓜果類致使胃腸

寒積腹痛者，酌服中藥

理中湯可治。西瓜

裨益於人雖多，慎

記台灣民間俚語

云：日吃西瓜，

半夜反症。 解

