



Berry Berry我愛妳！

文／林穎志 仁德醫護管理專科學校藥學科助理教授

以berry為名的幾種水果都有補血固腎功效，
以草莓(Strawberry)與蔓越莓(Cranberry)最受歡迎。

1. Strawberry 草莓

野生的草莓早在公元前已為人們所栽種，古羅馬人對草莓即高度肯定，視為高級水果；19世紀中葉有了鐵路運輸之後，草莓才成為大眾化的水果。原產歐洲，上個世紀初傳入我國。草莓外觀呈心形，顏色鮮艷粉紅，果肉多汁，酸甜適口，芳香宜人，營養豐富，故有“水果皇后”美譽。如今，美國、加拿大、法國、義大利、日本、澳洲和紐西蘭，都是草莓生產大國。

屬於漿果類(Berries)的草莓，全球種類有600種，我們平常吃到的草莓，只是其中的少數幾種。草莓家族品種繁多，大小形態各異，風味也不盡相同，但營養價值則都是一樣的。

依據中醫說法，草莓性平，能生

津止渴除煩，兼補血固腎利尿。按現代營養學的分析，草莓含豐富維生素C，是理想的抗氧化劑，故能預防癌症；含有機酸，故有利於心血管；含纖維素和果膠，故對降血壓和血脂(即膽固醇)有良好效果；含鐵質，故能補血；含草莓胺，故對白血病有療效。

(1) 營養成分

每100公克草莓含22毫克鐵質及60毫克維生素C。與其他水果比較，草莓的維生素C含量比西瓜高10倍，比蘋果和梨子高8倍。科學研究已證實，維生素C能消除細胞間的鬆弛與緊張狀態，使腦細胞結構堅固，皮膚細膩有彈性，對腦和智力發育有重要影響。飯後吃一些草莓，可分解食物脂肪，有利消化。但是，皮膚敏感或經常胃痛不適者，應少吃為佳。

草莓富含氨基酸、果糖、蔗糖、葡萄糖、檸檬酸、蘋果酸、果膠、胡蘿蔔素、維生素B1及B2、煙酸及礦物質鈣、鎂、磷、鐵等，這些營養素對生長發育有很好的促進作



用，對老人與兒童大有裨益。國外學者研究發現，草莓中的有效成分，可抑制癌腫的生長。

(2) 特有酚類

草莓獨有的酚類(Phenols)成分，使其成為一種強心、抗發炎、抗癌「三合一」的好水果。草莓這種抗發炎成分可以緩解COX酵素的活性而減輕疼痛；這和非類固醇抗發炎藥物阿斯匹靈或Ibuprofen以阻礙這種酵素的作用而減輕疼痛是一樣的。包括風濕性關節炎、骨關節炎、氣喘、動脈硬化症及癌症，都是因為發炎所引起，草莓正可作為一種天然藥物，可以取代COX抑制劑，避免這類藥物可能導致的腸道出血副作用。

草莓所含的鞣花單寧酸(ellagitannin)可以降低癌症的死亡率，在一項以美國新澤西州1271名老年人為對象的實驗中，那些吃最多草莓的人，比起較少吃草莓甚至不吃草莓的人，癌症的死亡率整整減少了三倍之多。這項研究同時測試了8種水果，結果草莓降低癌症死亡率位居第一。

(3) 食療功效

草莓入藥亦堪稱上品，中醫認為，草莓性味甘、涼，入脾、胃、肺經，有潤肺生津，健脾和胃，利尿消腫，解熱祛暑之功，適用於肺熱咳嗽，食欲不振，小便短少，暑熱煩渴等。草莓中豐富的維生素C除了可以預防壞血病以外，對動脈硬化、冠心病、心絞痛、腦溢血、高血壓、高血脂等，都有積極的預防作用。草莓中含有的果膠及纖維素，可促進胃腸蠕動，改善便秘，預防痔瘡、腸癌的發生。草莓中含有的胺類物質，對白血病、再生障礙性貧血有一定療效。

(4) 預防老化

在多項動物實驗中，研究人員也發現，草莓可以對抗大腦受氧化壓力影響而避免老年癡呆症，而餵食老化中的老鼠吃富含草莓的飲食，可以同時強化其學習能力和運動技能。

就其他營養素來看，草莓含有超優的維他命C、K和膳食纖維，以及錳、維他命B1、維他命B5（泛酸）、維他命B6、維他命H及葉酸。

(5) 飲食禁忌

草莓雖是非常有益健康的水果，但也是最常見的過敏食物之一，有過敏體質的人恐怕無福享受草莓的營養與美味。食物過敏會引起的症狀包括：胃腸障礙、反覆感染（如耳朵感染、膀胱感

染）、尿床、氣喘、鼻竇炎、濕疹、皮膚出疹子、關節炎、疲乏、頭痛、憂鬱、失眠等。

沒有過敏體質的人雖然可以盡情享受草莓，但也需注意，草莓的殺蟲劑殘餘非常高（在20種常見水果中排名第**蔓越莓**是水生作物一），因此，一定要選擇有機種植的草莓（新鮮果實或果粒都好），否則殺蟲劑被人體吸收，會降低肝臟的排毒功能，也會阻礙細胞製造能量，並使神經無法適當傳遞訊息。

草莓也和藍莓、覆盆子一樣，含有草酸鹽，不適合有腎臟和膽囊疾病的人食用，以免碳酸鹽聚積在體液中太多而引起結晶，不利於病情。此外，碳酸鹽也會阻礙鈣質吸收，因此草莓不適合和高鈣飲食一起食用，若要服用鈣片，時間也得隔開2至3小時。

2. Cranberry蔓越莓

最早懂得食用蔓越莓的是美國印第安人，他們將這種小小的漿果作為日常食物，也知道它有藥效，因此慶典中少不了要大量食用蔓越莓。1816年，退伍軍人Henry Hall在麻塞諸塞州大規模種植蔓越莓，這是蔓越莓成為經濟作物的開端。

如今，北美和加拿大的蔓越莓田，大約有16000多公頃。隨著高食療效果被醫學界肯定，蔓越莓也以各種形式和人們見面，從新鮮果實、冷凍果粒、果乾到果汁都有，吃法也是千變萬化。

(1) 抗炎成分

俗稱小紅莓的蔓越莓含有一種叫proanthocyanidins (PACs) 的特殊成分，可以預防包括E. coli等細菌黏附於尿道壁上而避免發炎；這種抗黏附的物質也可以預防牙齦發炎和胃潰瘍。近年來的科學研究更指出，蔓越莓還含有豐富的抗氧化



蔓越莓是水生作物



蔓越莓田秋天採收



特別設計的蔓越莓採收機



以berry為名的產品，市場熱賣

劑和其他植物營養成分(phytonutrient)，可以對抗心臟病、癌症和其他多種疾病。

(2) 六大療效

根據美國蔓越莓學會的資料顯示，蔓越莓所具有的六大療效，均以一一獲得證實。

防治尿道炎：幾個世紀以來，美國原住民已懂得食用蔓越莓來對抗泌尿道感染和其他疾病，而現代醫學研究終於揭開了蔓越莓的秘密，原來是PACs這種成分抑制細菌黏附於尿道壁上。

防治牙周病：美國牙科協會期刊的一項研究報告指出，蔓越莓含有一種高分子的物質叫NDM，可防止造成牙菌斑和牙周病的細菌的共生；在藍莓、覆盆子、芒果、桃子、梅子中也含有這種成分，不過其活性遠遠不如蔓越莓。

防治消化性潰瘍：蔓越莓所含的高分子成分，可以藉由抑制幽門螺旋桿菌黏附於胃黏液和胃上皮而預防消化道潰瘍的產生。幽門螺旋桿菌是藉由抵銷胃酸而存活於胃和十二指腸的黏膜內視。

防治心臟病：試管和有機體實驗都證實，蔓越莓所含的高量異黃酮(Flavonoid)和多酚類化合物(polyphenolic compounds)可以抑

制低密度脂蛋白的聚積，而降低動脈硬化症的發生風險。動脈硬化會導致血管窄化，形成血栓、血流變慢甚至完全停止，最後造成心絞痛和心肌梗塞。

抗老化：美國農業部的專家們發現富含抗氧化物和其他植化物的飲食可以延緩人體老化，而抗氧化指數(ORAC,oxygen radical absorbance capacity)高的蔬菜水果，可以延緩隨年長而減弱的協調能力與記憶力；而在蔬菜水果中，每100公克的蔓越莓，其抗氧化指數高達1750 ORAC單位。在實驗中，老鼠被餵食蔓越莓營養補充品，再接受一連串的神經功能測試，結果證實，蔓越莓有助於保護牠們的腦細胞免於受自由基的損害，使其運動神經和認知功能不致減損。

預防癌症：早在1996年，一項由伊利諾大學的科學家在實驗室裡的研究即已證實，蔓越莓中含有一種抗癌物質，最近，西安大略大學的專家們在研究中更發現，當實驗組的飲食中添加了大量蔓越莓之後，其乳癌腫瘤的生長明顯減緩。

(3) 有效食量

美國腎臟基金會指出，一天喝一杯300毫升以蔓越莓為主的混合果汁，即有助於預防泌尿道感染；美國癌症協會則建議，一天吃五份水果中，要包含一份蔓越莓，一份蔓越莓約等於半杯（55公克）蔓越莓果粒或3/4杯（180毫升）蔓越莓純汁。

有機農業入口網站

歡迎免費訂閱有機產業電子報，
您將可獲得有機資訊及產業訊息。

自然 · 環保 · 生態
安全 · 健康 · 永續

@ [http://www](http://www.organic.niu.edu.tw)



有機農業全球資訊網

<http://organic.niu.edu.tw>

本站由行政院農業委員會補助建置，提供有機農業之政策、認證、生產及消費等資訊。

有機產業電子商務網

<http://www.organic.org.tw>

本站係經濟部中小企業處補助台灣寶島有機農業發展協會建置，由本中心管理維護。提供有機產品交易市集及產業資訊，歡迎有機消費者及業者上網交易。

國立宜蘭大學有機農業資訊中心
E-mail: organic@niu.edu.tw
電話: 03-9357400轉597
傳真: 03-9334879
地址: 260 宜蘭市神農路一段一號