

文／陳潮宗 台灣中醫臨床醫學會理事長

新鮮維他命丸——草莓

草莓雖然是很好的水果，但是含有草酸鹽，不適合有腎臟和膽囊疾病的人食用。

每年11月下旬起至翌年4月是草莓的盛產季節，竹苗一帶的草莓園熱鬧滾滾，全家大小採草莓，購買用當地草莓所製成草莓醬、草莓酒，還有草莓糖葫蘆、草莓蛋糕、草莓派、草莓奶昔等，草莓大餐讓一家大小都笑的閤不攏嘴。

草莓熱量低、C含量高

草莓是水果中的小公主，漂亮的外表與豐富的營養，酸中帶甜的滋味，勾起食慾，而且熱量低，草莓170公克(大約9個)才60大卡，多吃一點也不擔心體重。

草莓有豐富的維生素C，每100公克大約有60毫克的維生素C，維生素C的每日參考攝取量為100毫克，每天吃200公克就綽綽有餘，而且維生素C能夠美白、抗氧化、幫助鐵的吸收，與結締組織膠原蛋白(collagen)合成，消除細胞間的鬆弛狀態，使皮膚有彈性。

草莓使身體內外都漂亮

草莓含的有機酸，能夠增進消化、軟化血管，避免心血管疾病的發生；草莓中含有鞣花酸，是非常好的抗氧化物質，能夠防止細胞突變、防癌，鞣花酸可是只有在草莓、櫻桃和葡萄等三種水果中才有呢！

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、下肢靜脈曲張的發生，有清潔體內的效果，當然，健康的氣色顯露於外在，所以喜愛吃草莓的人，身體內外都保持漂亮健康。

草莓補血益氣

李時珍著的《本草綱目》中，草莓味甘酸，性涼，有清暑、解熱、生津止渴、消炎、止痛、潤肺、補血益氣的功效，女性可以多吃，能保養肌膚，補血使氣色好、生理期順暢；不過草莓因為性涼，生理期不要吃，才不會阻礙經血流出。

雖有健胃、補虛之功效，但腸胃虛寒、易腹瀉者不宜食用，所以中醫也認為草莓性寒，又含有果膠及纖維素，會讓腹瀉者更嚴重。

鮮採多吃草莓

除了店鋪賣的草莓產品，最普遍的是單純吃草莓，可以沾少許蜂蜜或是煉乳，草莓的嚐鮮期很短，只有1~2天，所以買的剛剛好份量，才不會浪費。蜂蜜草莓能補虛養血、潤肺利腸的效果，不過要注意熱量，蜂蜜、煉乳吃多易胖。

草莓加香草冰淇淋，放入果汁機打勻，就變成草莓奶昔。將草莓與冰糖以1比1的比例，放入小鍋中煎煮，煮出的草莓汁可以泡開水喝，草莓醬可以冰起來，3天內就要吃完。在三明治中，夾入切片的草莓，感覺不一樣呦！

洗洗草莓再入口

我們在採草莓時，常會看到有人將剛拔下的鮮紅草莓，就當場吃掉，這樣很不衛生，因為草莓在施肥時容易受各種污染，病菌及糞便都沾在上頭。不光是人愛吃草莓，動物也喜愛，你可以仔細觀察，草莓園中常有不速之客如小鳥、青蛙等偷吃草莓，去採草莓時，千萬別拔了就往嘴裡塞。

草莓表面凹凸，容易殘留農藥，在清洗草莓時，用大量的清水沖洗，加上用手指頭輕搓洗，注意，不要把蒂頭去掉，也不要浸泡，蒂頭去掉、浸泡都會讓農藥因水分而進入草莓內心，反而受更多污染。

禁食草莓的體質

最後要提醒，草莓雖然是很好的水果，但是含有草酸鹽，不適合有腎臟和膽囊疾病的人食用；有些體質特殊者對草莓過敏，如果吃草莓時，感覺口腔和咽喉發癢和腫脹，就不要再吃了，並且要到醫院求診。