

文／陳潮宗 台灣中醫臨床醫學會理事長

# 開胃止嘔的希望之果 芒果

夏天除了西瓜外，最令人忘懷的就屬芒果了。芒果產期5月至10月。果肉肉色橙黃、多汁，本地種果肉濃香撲鼻富彈性，外國種肉厚纖維細嫩，芬芳甜蜜。

芒果富含維生素A、C、B1、B2，豐富的粗纖維質，則能幫助腸胃蠕動，加速結腸內糞便的排除，促進體內環保。芒果的維生素B6可緩和憂慮情緒，因此常吃芒果也可使人安寧心神，避免煩躁不安。

芒果是具有後熟作用的水果，如果買來的果實尚未成熟，必須放在室溫下使它成熟，等成熟軟化後才可供食用。

在《本草綱目拾遺》芒果又名「蜜望」或「天桃」，書中記載：「船暈，北人謂之苦船。此症多嘔吐不食，登岸則已，胃弱人多有之。蜜望果甘酸，能益胃氣，故能止嘔暈。」在北方人外出長程渡船，芒果有止嘔、解渴作用，能解暈船之苦，讓人能夠舒適的航海，所以又稱希望之果。書中還有記載：「蜜望，年歲荒則結實愈多，粵謠云：米價高，食天桃。」芒果在古代能夠替代糧食，生活越困頓之時反而長的越好，對貧苦生活中的人民帶來希望！

中醫食療性味分析，芒果性平味甘、解渴生津的果品。歸經入肝、脾。功效為止渴生津、開胃消食、益胃止嘔。生食能止嘔，治暈船浪，效用與酸梅一樣。也可運用在孕婦作悶作嘔時，可吃芒果肉或以芒果煎水進食，消嘔除悶。

此外，芒果藥用亦可，其果皮可入藥，為利尿、潤下劑；患慢性咽喉炎、音啞者，用芒果煎水代茶飲用，可消炎治啞，使嗓音甜潤；若取果皮塗擦患處，則能治癒多發性疣；其果核入藥能軟堅散結，古書中記載：「芒果核、黃皮核適量，水煎服，治疔丸腫大。」

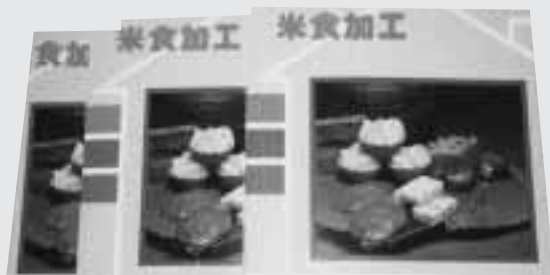
不過芒果皮常引發過敏，尤其摘芒果要特別小心，因為芒果的果皮及芒果樹樹枝的枝液有可能造成皮膚的接觸性皮炎，因此中醫師一般不鼓勵藥用芒果。且中醫認為多吃反而會助濕，故皮膚過敏、內臟潰瘍、疔瘡腫毒、濕熱體質者，皆不宜多吃。

若進食芒果過量，更會引起腹瀉、皮膚敏感、燥熱等濕熱症狀，可多飲綠豆湯，或者多喝開水亦有幫助。虛寒咳嗽(喉癢痰白)者應避免進食，以免喉頭髮癢。而哮喘患者，亦應戒吃。糖分較高，因此肥胖及糖尿病者，不宜多吃。 ㊟

DIY 動手  
做米食

## 米食加工

讓懷念的兒時米食口味，  
永遠伴隨你身邊



全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。  
定價：590元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)  
電話：02-23628148分機30.31.