

文／陳潮宗 台灣中醫臨床醫學會理事長

# 夏日吃鳳梨，健康旺旺來

鳳梨是台灣三大果王之一，台語斜音「旺來」，是過年、拜拜神桌上不可缺的貢品，而且台灣的鳳梨品種多，如民雄鳳梨、牛奶鳳梨、蜜寶鳳梨、水蜜桃鳳梨、甘蔗鳳梨、甜蜜蜜鳳梨、金鑽鳳梨等，各種風味不同，非常好吃！

古代醫家李時珍所著《本草綱目》記載：「鳳梨，補脾胃，固元氣，制伏亢陽，扶持衰土，壯精神，益血，利頭目，開心益志。」，性平、味甘酸，入脾、胃經，功效為生津止渴、助消化、止瀉、利尿。

炎炎夏日最宜吃鳳梨來消熱、除煩，或是在大吃大喝以後，有油膩、悶飽難耐、飲食不振等「吃太多」的不適症狀，吃些鳳梨有助消除「食積」，還有頭暈、倦怠等「元氣不足」的症狀，也可以吃吃鳳梨來改善呢！

鳳梨中的糖分與酶有利尿作用，對腎炎、高血壓有益，將鳳梨100公克、蜂蜜20公克加點開水打成果汁，對治療慢性支氣管炎有效，

為什麼鳳梨這麼好用呢？因為鳳梨果實含糖類、碳水化合物、有機酸、氨基酸、尼克酸，並有



維生素A、B、C、B<sub>2</sub>等。

鳳梨還含有一種特別的天然消化成分——「鳳梨酵素」，具有與木瓜酵素相類似的作用，能分解蛋白質、助消化，故餐後食用能幫助減輕腹脹滿。有豐富的維生素C與菠蘿蛋白，有消炎、利尿、加速組織痊癒和修復的功能，對於皮膚的新陳代謝有極佳的幫助。

不過，這麼好的鳳梨有些人可是吃不得，因其助消化力強，因此不宜空腹食用，尤其是胃潰瘍或胃酸分泌異常者，更應慎食。鳳梨含有菠蘿蛋白，過敏體質的人易引起過敏或不適，食用20分鐘出現如嘔吐、腹痛、腹瀉、頭昏、全身發癢等症狀。

那麼，如何預防吃鳳梨過敏呢？有兩種安全的吃法：1.將鳳梨去皮和果眼後，切成片或塊，放在開水裏煮一下再吃。因鳳梨中的蛋白酶在45°C~50°C就開始變性，到100°C時，90%以上會被破壞。2.吃鳳梨時，先削淨果皮，挖盡果眼，把果肉切成圓片放在淡鹽水中浸上3~5分鐘，這樣一來，可以破壞果肉的菠蘿蛋白、鳳梨酵素，減少過敏反應的發生，而且食用時舌頭也不致刺痛。

而且食用時舌頭也不致刺痛。

台灣南部有一種吃法相當特別，就是將鳳梨切薄片沾著醬油吃，說來也怪，這種吃法可使鳳梨顯得更為味美可口，而且不容易產生過敏。 

## 吐司嘉年華

## 名人出手 不同凡響



台北市副市長金溥聰的最佳口感獎~串燒三明治



台北市衛生局宋晏仁局長的最佳造型獎~迷你壽司三明治



邱淑媿博士的優格蔬果三明治