



奇異果

—台灣不尋常之果

文／陳潮宗 台灣中醫臨床醫學會名譽理事長

毛茸茸圓嘟嘟的外表，細小的黑色種子襯著鮮綠的果肉，讓人眼睛不禁為之一亮的奇異果（Kiwifruit）為獼猴喜食之物。奇異果又名為「獼猴桃」，原產於中國長江流域一帶，故命名之。

紐西蘭於1905年將奇異果引進國內，廣為大眾喜好，因形狀與顏色似紐西蘭的夜行性珍禽奇異鳥，加上二次大戰時，紐西蘭大兵就被稱為「Kiwis」，因此才有「奇異果」這個新潮的名稱。

營養密度高

美國Rutgers大學Paul LaChance博士研究發現奇異果是營養密度最高的水果，內含有蛋白質、維生素A、C、E、鈣、鐵、鎂、葉酸、纖維質等，尤其是維生素C的含量更是可提供人類1日所需的三分之一量，所含纖維有1/3都是果膠，有潤燥通便之效，世人將奇異果封為「水果之王」之名，真是實至名歸啊！

近來，廣為宣傳的水果新寵兒——「係金耶！係金耶！」沒錯！它就是黃金奇異果，尖頭毛少的它擁有香甜多汁的口感，嚐起來就像混合著哈密瓜、水蜜桃、柑桔的味道，吃了一口就讓人沉溺在熱帶風情的國度中，讓不敢嚐酸的人也能享受低熱量、營養多多的奇異果呢！

現代人生活緊湊，壓力也隨之而來，加上飲食習慣不正常，長期累積下來，身體會漸漸的發出警訊，警惕我們生活作息規律的重要性。

最近一項新研究顯示奇異果所含的β胡蘿蔔素與葉黃素、維生素C可提升抗氧化能力，減少DNA受損機率、預防癌症功效，並且有效減少低密度脂蛋白、提高高密度脂蛋白，降低心血管疾病的患病機率。

氣候多變的台灣，最容易讓免疫力低下者趕上流行性感冒的腳步了，而奇異果裡的維他命E又是調節免疫力、活化老年人的免疫系統的好食物。對於愛美女性來說，奇異果豐富的維他命C更是防止皮膚黑斑、雀斑的好幫手呢！

提升睡眠品質

美國諺語曾說過：「一天一顆蘋果可以遠離醫生」，但你可知道一天一顆奇異果卻可以幫助入睡呢！這是為什麼呢？紐西蘭奇異果協會根據一份研究報告表示，奇異果富含的鈣質就是提升睡眠品質的主因，因為鈣質可以穩定及放鬆我們的神經系統，微酸成分可促進腸蠕動，增強食物吸收力，減少胃脹氣的發生，因而改善睡眠。

中醫認為，獼猴桃性味甘酸味寒，入腎胃膀胱經，有清熱生津、和胃消食、健脾胃、利尿的作用。《開寶本草》還記載著：「獼猴桃止暴渴、解煩熱、壓丹石」之效用。除此之外，獼猴桃根味苦澀，性寒，具有清熱解毒、活血、消腫、祛風利濕作用，對於跌打損傷、水腫、風濕性關節炎是一味良好的中藥。

近來也發現到若將獼猴桃根放入白酒中浸泡1周後，按個人酒量飲用，對於治療消化道癌症也有不錯的效果。獼猴桃葉將之洗淨，加酒精、紅糖搗爛熱外敷，對於治療乳腺炎也可得到良好的治療功效。

挑選與保存

奇異果酸酸甜甜的滋味令人喜愛，但要怎麼挑選及保存奇異果卻是一門大學問。挑選奇異果，首先要注意果皮表面是否完整無損傷、果實飽滿、握在掌心感到不軟不硬則是良好品種。

倘若喜歡酸酸甜甜口感者，則可選擇較為硬實的奇異果，假使老年人牙齒狀況不佳，可以將奇異果放在室溫下2~3天，或是和蘋果一起裝進塑膠袋中催熟存放，待果實較為軟後再食用，但須注意要冷藏在冰箱中，以防腐敗。

奇異果因性寒，易傷脾胃而引起腹瀉，尤其是脾胃虛寒者更應該小心，因此最好的食用時機為飯前飯後1~3個小時較為合適，不宜空腹食用。 