



文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

南瓜情懷

提到南瓜，在眾多的瓜類蔬菜中，國人對它的接受度並不很高，這也許是飲食習慣所然。相較於歐美國家，從萬聖節的傑克南瓜燈（以南瓜鏤刻而成）、感恩節的南瓜派，到聖誕節的南瓜濃湯配烤火雞。

一連串的慶典，家戶戶的餐桌上都少不了南瓜這個要角；連平日的床邊故事，也是灰姑娘乘著南瓜馬車，由此不難想像南瓜在西方生活中的重要性。

其實國人對南瓜也懷有另一種感恩情懷。我們是在16世紀以後才引進種植南瓜的方法，南瓜有豐富的營養，能耐久貯存、價格便宜，入腹易有飽足感。在當時糧荒之際，往往取代米麥為主食，故先民又稱之為「飯瓜」，惜瓜之情溢於言表。

營養豐富

南瓜的營養十分豐富，含有豐富的澱粉及大量的纖維質，故容易產生飽足感，且能提供人體所需能量。此外，南瓜中的維生素A和胡蘿蔔素含量也很豐富，尤其是胡蘿蔔素量更高居瓜類之冠。這些營養素價值很高，能夠幫助人體增強抵抗力、抗氧化、防早衰、防治高血壓、糖尿病及癌症，並有調節血糖與幫助肝細胞再生的功效。

南瓜性溫味甘，入脾、胃經，是平補調理健康的好食材。《本草綱目》說它能“補中益氣”；《醫林記要》記載它能“益心斂肺”。傳統醫學認為它具有補中益氣、消炎止痛、解毒殺蟲的功能，能補養脾胃、潤肺、利尿、增進食慾。一般可用於氣虛乏力、肋間神經痛、瘧疾、痢疾、解鴉片毒、驅蛔蟲、支氣管哮喘、糖尿病等症狀。

一身是寶

南瓜一身都是寶，猶如其別名金瓜，除了果實本身之外，子、瓢、葉、鬚根、蒂、花、藤在一般

飲食療法中都各有效果。

南瓜子即是大家都熟悉的白瓜子，其藥理效益值得一提。它含有豐富蛋白質、脂肪、維生素A、B群、C及胡蘿蔔素，除了和南瓜果肉具有相仿的營養價值外，也是有效的驅蟲藥，所含的醇可殺蠅蟲、驅蛔蟲，防治血吸蟲病，還可以消除婦人產後手腳浮腫，及調理糖尿病。

其中最值得一提的是，南瓜子含有微量元素鋅，有預防攝護腺（前列腺）腫大的效果，每天吃一把炒熟或曬乾的南瓜子，對男人，尤其是中老年人而言，是天賜的自然良藥。此外，對精力不足、睪丸激素分泌低落者，也可以藉此達到某種程度的改善。南瓜子在市場上銷售始終一路長紅，不無道理。

南瓜瓢和南瓜肉外用都有消炎止痛的作用，將其搗爛外敷，可治療燒灼、燙傷；南瓜葉研磨成粉外用可治創傷，煎湯內服可治痢疾，疳積（消化吸收功能長期障礙所引起的一種慢性消耗性疾患。民間俗稱“奶癆”）；藤的性味甘苦微寒，煎湯可清肺和胃，通經絡，調理女性月經失調之症，亦可搗爛外敷燙傷；鬚為南瓜藤上的捲鬚，加少許食鹽搗爛外敷，對婦女乳縮劇痛有緩和之效；根取來煎湯，能利水、通乳汁，哺乳婦乳汁不通者，服用後症狀將大有改善；南瓜蒂烘焙、研磨為粉





末，加麻油調和後外敷可治療瘡，加苦茶油調和後外敷可治燙傷、口瘡，加香油調和後外敷可治一般潰瘍；而南瓜花性涼，清濕熱、消腫毒、止咳嗽，與豬肝同煮可治夜盲症。

不怕久放

選擇南瓜是有訣竅的，須先看其梗蒂是否完全乾燥。南瓜的梗成五角形，外型頗為特殊，如果是剛採收的南瓜，梗仍顯青綠，其果肉雖水分較多，口感較清新，但也會夾有些許的果青味；如果蒂梗

乾燥者，則屬完全成熟，切開後果肉呈深金黃色、子飽滿，果瓢容易分離，煮後口味酥鬆軟嫩。

南瓜不怕久放，只要底部保持乾燥、外表不損傷，在通風陰涼的場所貯存經年都有可能，放到最後在表面上還會自然生出一層薄薄的果粉，此刻應是最宜烹煮之時。

養生祕方

燕麥紅豆南瓜粥

材 料：燕麥粒150公克、南瓜100公克、紅豆50公克。

作 法：1. 將燕麥粒與紅豆洗淨泡水2小時，南瓜去皮切丁。
2. 全部材料放入電鍋中煮至熟爛，即趁熱進食。

功 效：調降膽固醇，舒經活血。

南瓜蒂茶

材 料：南瓜蒂2個、葡萄乾30公克、紅茶葉3公克。

作 法：1. 將南瓜蒂烘焙乾燥、研磨粉末。
2. 將葡萄乾水煎取其汁液。
3. 將南瓜蒂末、葡萄乾汁液與紅茶葉共泡飲用。

功 效：補氣養血。



冷飲少少·減碳多多

彙整／編輯部

董氏基金會又發現另一個節能減碳的小秘訣—「少喝冷飲」，教民衆輕鬆做體內、體外環保。

南極融冰、能源短缺，節能減碳成為全球話題，許多人因為關心「減碳」議題，在食、衣、住、行各方面做了許多的改變，尤其在「食」方面，開始提倡「吃素」、「多用環保筷」、「減少廚餘」…等。

根據中醫說法，冷飲喝多會造成體溫下降，反而會活化體內產熱機能，影響慢性病控制；站在節能減碳的角度來看，可常溫保存之飲品，如：寶特瓶裝、利樂包裝的茶飲、水、碳酸飲料…等，為了民衆一時的消暑、解渴，耗費大量的電力去保持冰冷，確實是一種不必要的浪費。

依照調查發現，全國超商的冷凍冷藏設備耗電量總和，約相當於52座大安森林公園的二氧化碳轉化量。

在連鎖賣場中，同一種飲品放在室溫下會較放在冰櫃中的便宜，原因除了放在室溫下的包裝數量比較大之外，還有因為需要冷藏供應的飲品需要額外的電力成本。

但在超商通路，不論是常溫或是冷藏皆是以相同價格供應，考慮背後原因，有可能是因為在超商通路「供應冷飲」已經是一種常態現象，所以冷藏等設備電力費用早已被算入銷售成本中。但這樣的做法只是讓民衆認為「買冰的比較划算」，而沒有思考到後面能源浪費的問

題。

為減少能源消耗以及溫室氣體的排放，各國通路商也紛紛覺醒，除了透過規範上游供應商影響其他通路，也增加常溫飲品的供應，改變消費者的行為。

如：英國在乳品供應的部分，由於考量到運送、冷藏所耗的電力，計畫逐年將鮮乳的供應轉換成保久乳；在德國、葡萄牙、西班牙所供應的飲品也幾乎以常溫為主，另外美國最大通路沃爾瑪百貨(wal-mart)也預計實施「碳揭漏計畫」，要求上游供應商呈報其產品溫室氣體排放量，以評估供應商因應氣候變化法規管制能力，作為日後選擇供應商的考慮因素之一；英國的特易購(TESCO)目前也已承諾上架的80,000項產品會有「碳標籤」。

當然，對於4大超商節能減碳做出的努力，包含日間關閉原本全亮的招牌和騎樓燈、空調溫度設定於26~28℃、改用省電的變頻式冷藏設備、不主動供應免洗筷…等，社會大眾應給予掌聲與喝采！

如果人人都願意少喝一點冰飲料，藉由這樣行為的改變，除了對自己的健康有益，還可以減少冷凍冷藏設備所消耗的電力及溫室氣體排放量，為延緩地球暖化速度盡一份心力！