葡萄的營養與選購

文、圖／林嘉興、戴登燦

葡萄是一種古老的水果含維他命 A、B_1、B_2、C、蛋白質、氨基酸、脂肪及多種礦物質。常吃葡萄可健腦、強心、利尿、開胃、使人強壯、耐風寒，而葡萄的根、莖也可以成爲藥引子，可稱爲重要水果。

一、營養成分

葡萄每百克全果實含熱量 37 卡、水分 60.9 克、蛋白質 0.4 克、脂質 0.1 克、醣質 9.6 克、纖維 0.2 克、灰分 0.4 克、鈣 11 毫克、磷 19 毫克、鐵 0.5 毫克、維生素 B_1 0.04 毫克、B_2 0.02 毫克、維生素 C 7 毫克、菸鹼酸 0.2 毫克、廢棄物 28%。

葡萄含有大量的葡萄糖及果糖，較易爲人體所吸收，可迅速轉爲熱量、恢復體力、消除疲勞，果酸含酒石酸及蘋果酸能幫助消化，果膠及單寧酸則可解毒。

葡萄還可以釀成葡萄酒、曬成葡萄乾及製成果汁，葡萄乾、葡萄汁富含醣分、熱量高並含豐富的鐵質，具有補血滋養的效果，尤其對生產前後的婦女可保胎氣。其果皮所含之礦物質成分則具有調理體內生理機能的功效。

二、選購優良葡萄之方法

什麼樣的葡萄最好吃呢？民間流行一種判斷葡萄的好方法，那就是三頭四度(台語)）。

(一)果穗(葩頭)：

外觀整齊沒有副穗，穗型呈倒圓錐形，果粒及大小分佈均勻，以側向或向上著果粒而不下垂，每穗粒數約 30~45 粒，穗種 300~500 公克，每果粒之間有一點空隙，果穗中段沒有間斷或果粒過密而擠扁果粒者。

果穗軸直徑在 0.3~0.4 公分，柔軟呈黃綠色而有新鮮感，並無附著棉狀菌絲或幼蟲。果軸變黑色者大多爲過熟，或是生長期間經過肥料、生長素處理，而在採收後久置或冷藏後亦容易使果穗褐變。

(二)果粒(粒頭)：

巨峰葡萄之果粒呈微橢圓形，每粒果重在 10 公克(冬果)~12 公克(夏果)以上，果肉質地緊密，果皮薄而富有彈性。但在不同產地之氣候與果園管理方法下，果粒形狀與肉質稍有差異。

(三)果粉(粉頭)：

葡萄皮上的果粉是有機物質，具有保護果實作用，果園管理良好並且套袋之葡萄，果粒上佈滿濃厚均勻之果粉。其成分有益身體健康。食用前只須將整串沖水即可，不必洗去果粉。

(四)果色(色度)：

巨峰葡萄的果粒呈紫黑色，夏季因溫度高，著色稍差而呈紫紅色在外觀上以全穗每果粒著色均勻者方爲良品。

(五)種子(硬度)：

葡萄種子之色澤、大小爲決定果實成熟度與肉質的重要因素，果實中之種子數越多果粒越大，每果粒正常種子數爲 2~4 粒，只有一粒種子而果粒大之果實，其品質稍差。

(六)糖酸度與風味(甜度、香度)：

葡萄的糖度、酸度與香度風味爲果實品質最重要的指標。高品質的葡萄不但含有清馥的香味，同時還要有適度的糖/酸比才能吃到真正品味。巨峰葡萄優良果品之糖度爲 18~20°Brix，酸度在 0.4~0.7%之間，食後酸甜適口，含有特殊香味之口感。

義大利葡萄之穗形較大、果粒大小均勻、呈橢圓形、果皮呈綠至黃綠色、果肉脆，並以具有迷人的麝香味者最佳。


●聖克里斯多福超市之葡萄


●高設葡萄果粉完整


●美國超市之智利葡萄

三、葡萄之貯藏方法

葡萄採收後貯藏時間，因品種及產期氣溫而異，純歐洲種較耐貯藏，巨峰及蜜紅等歐美雜交系品種貯放時間較短，夏果產期氣溫高，整穗前先預冷降低果實溫度，在常溫下約 2~3 日。進冷藏庫貯藏之葡萄，應於八分熟前採收入庫，入庫前先剪除病蟲害果及裂果，以免在冷藏期間發生黴菌。經整穗、包裝後應放入冷藏庫，冷藏溫度保持 2℃左右，相對濕度 85~95%可避免水分散失及保持葡萄之新鮮度。健康樹提早採收之果實可貯藏 1~2 個月。經冷藏後之葡萄應儘速食用，在常溫下置放過久會喪失風味，尤其蜜紅葡萄冷藏後回溫會有軟化及嚴重脫粒的情形。



●外銷日本紙箱標示

四、結語

葡萄富含營養且以新鮮的品質最好，最適宜選購與食用，所以美國加州葡萄雖進口多年，但還是取代不了巨峰葡萄的地位，將來還可能有多種及多國葡萄進口，我們如何加強葡萄產品的廣度與深度，將是下一次競爭的優劣關鍵，但是如何好做好採收後處理及教育消費者保鮮觀念也是相對重要。