天然機能性食品—梅子

中興大學食品科學系／江伯源

梅子不僅具有豐富的營養、特殊的香氣、酸勁，加上其製品種類衆多，每年爲我國賺取大量外滙，是農產品的外銷尖兵，更是對付加入GATT後的重要利器。

「梅花、梅花滿天下，愈冷它愈開花，冰雪風霜，它都不怕，它是我的國花……」，當憶起「梅花」之時，除令人感受到它凌寒不屈的節操，更深覺它那股沈靜、堅毅的美感。此時一些美食專家及老饕們，心中那股酸溜溜、甜蜜蜜的酸梅及其他蜜餞製品的倩影、滋味，更叫人先嚐爲快，愛不釋手。

梅子不僅具有豐富的營養、特殊的香氣、酸勁，加上其製品種類眾多，每年爲我國賺取大量外匯，是農產品的外銷尖兵，更是對付加入GATT後的重要利器。以下就梅子的成分、營養及功能性爲大家作一介紹：

梅子—標準的鹼性食品

梅子果實中，營養十分豐富，每百克梅乾中，含熱量51卡、水分 12.5 克、蛋白質 0.7 克、脂質 0.6 克、醣類 13.5 克、纖維 0.2 克、灰分 2.6 克、鈣 7 毫克、磷 17 毫克、鐵 0.8 毫克、維生素 B_1 0.03 毫克、B_2 0.05毫克。

不僅是國人的重要水果，一向崇尚天然、保健、機能性的日本人，更是視爲珍品。

梅的果實含酸多，糖質少，味覺上顯得格外酸，一般常被認爲是酸味食品，也是酸性食品。真是醫學、營養上的一大錯誤。人體中欲保持健康的狀態，其血液須保持弱鹼性（pH 7.4 左右），通常須由飲食中注意其酸、鹼食物營養之平衡。而酸、鹼食物的區別方法，是食物經燃燒變成灰分後，檢視其中鈉、鉀、鈣、鎂等鹼性物質的含量，如含此等礦物質較多之食物，即爲鹼性食物；而如含磷、硫等較多者，即爲酸性食物，梅子雖帶有濃烈的酸味，但含較高之鹼性離子，可中和體內酸性體液，可防止體內酸性過強，進而防止病變之發生。

在生活中如果攝取過度酸性食品（蛋白質、脂肪、醣類），體液（血液、淋巴液）會變成酸性，易引起病變發生。在體內串爲保持其酸鹼度平衡，必須消耗體內

鈣質以中和酸性體液，但若酸性物質積存過多，則鈣量會發生不足現象，導致心神不定、焦躁不安和容易疲勞等症狀。

梅子—消除疲勞的利器

梅子中含有大量之有機酸，主要爲檸檬酸（Citric acid)及蘋果酸（Malic acid）；琥珀酸（Succinic acid）、草酸（Oxalic acid)及延胡索酸（Fumaric acid）次之。此等有機酸，加上不同胺基酸（Amino acid) 組成，形成了梅子的良好風味及香氣。但大多數人可不知道梅子中的有機酸是消除疲勞的利器，通常在人體感受疲勞時，即由於體內進行醣解作用（Glycolysis）產生乳酸(Lactic acid)，而當乳酸沈積在肌肉中時，即會感到疲乏、酸痛。但梅子中所含之有機酸可將乳酸帶入三羧酸循環（Tricarboxylic acid cycle；又稱檸檬酸循環，citric acid cycle），進而分解成水和二氧化碳，排出體外，達到消除疲勞之功用。而在體內，如果讓乳酸和蛋白質結合後變成乳酸蛋白，則易造成人體細胞老化和血管硬化等病因。

另一方面，當我們食用過多之鈣質食物（如豆腐、魚乾、海帶、油菜、紫蘇等）時，過多之鈣質無法直接被腸壁吸收，必須與梅中的檸檬酸結合後才能完全被吸收，因此梅中檸檬酸也能中和鹼性體液，並使食物中的鈣質完全被吸收，並可抑制新陳代謝所產生的乳酸。其次體內所攝取之蛋白質、脂肪及醣類等均須經檸檬酸循環才能被身體所吸收、利用。因此當檸檬酸循環正常代謝時，肌肉會呈現富彈性、柔軟，血液保持弱鹼性，尿呈清澈狀，因此可知梅子是這方面的最佳供應者，且是美容的聖品喔！

梅子—整腸、健胃又殺菌

梅子含有可待因（Codeine），在醫學上被認定有整腸、防止下痢、便秘之神奇功效。另外一般導致食物中毒、赤痢、傷寒、霍亂的細菌，雖然會被胃酸殺死，但當胃機能衰弱或暴飲暴食時，以致胃液分泌不足時，這時細菌會侵入胃腸，尤其小腸屬弱鹼性，殺菌力弱，易成爲細菌的溫床，此時若食用梅子，其中之有機酸可使腸內變成酸性，發揮殺菌的作用，而且可使血液呈弱鹼性，促進健康。

梅子—具解毒的功能

梅子在中國醫療書籍中，常被提及具有解毒，提神效果，實是不可思議。在人體中最重要的器官應屬肝臟和腎臟，其可分泌膽汁，促進新陳代謝和貯藏養分、分解毒物。現今我們在日常生活中常食用到添加防腐劑、農藥、抗氧化劑、色素……等外來成分，深深破壞肝臟及腎臟之解毒和排泄功能，

當食用梅子時，其可促進新陳代謝及腎臟、肝臟之功能性，對解毒具有相當之助益

梅子—加工用途多，蜜餞業者的最愛

1.梅子是蜜餞業者的最愛：

由於其酸勁十足，在製作〝鹹、酸、甜〞的蜜餞業者心目中是不可多得的材料，其加工製品種類更是眾多，令人愛不釋手，有股先嚐爲快的衝動。如陳皮梅、話梅、紫蘇梅……等。其次其也是糖果、果醬、羊羹、餅干……的最佳原料或配料，更是早期醃漬鹹薑的重要副材料。

2.梅子是果汁業者的新寵兒：

梅子可製成單項或複合果汁，是最佳的清涼飲料和健康茶，許多業者將之製成濃縮梅子果漿及調味梅露產品，經稀釋後加入碳酸氣可製成酸梅汽水，另外加入人體需要微量金屬、維他命、製成時下流行的運動飲料、健康飲料。且可和其他果汁，調配成綜合果汁或改進風味的導引劑。

3.梅子是完美的調理食品（料理）配料：

梅子可以去除水畜產品之腥臭味，並顯出鮮味和香味。另外各種醬類和醬菜如醬油、味噌、辣椒醬、脆瓜……等，不僅可促進風味，更可去除發酵臭、改進品質。

4.梅子風味的創造者：

梅子汁加入酒精可製成風味絕佳的梅子酒，其次對其他酒類、醋類，不僅可改進酒的澀辣味，更可使製品更香醇、順口且不易酒醉，是珍貴的添加劑。

梅子—天然、珍貴的水果珍品，大家應多珍惜！

梅子爲一更年性果實（Climacteric fruit），在採收後，須進行後熟處理，以使組織軟化、風味、香氣、色澤形成。但消費者，千萬別選青熟果食用，由於此階段之梅子，含有一種有毒且苦味的產氰性配醣體(Cyanogenic glycoside)－杏仁甘(Amygdalin)，在味覺上會造成酸澀，具有毒性，因此絕對生食。但其在成熟時，會受到梅子核仁中的 β -glucosidase分解，而使得苦味及毒性消失。

由於梅子之酸、香又味美之特性，帶給國內蜜餞業者極大的創造空間及想像力。在酸、鹹、脆、香、甘……等不同口感享受上，盡情的發揮，現今在其加工製品已有數十種之多，可見其受消費者喜愛之程度，再加上其具有特殊之保健功效，更是日本人心目中的水果珍品、保健高手，在一片講究天然機能性食品聲中，梅子更是其中佼佼者。爲了國內梅農的生存與發展，爲因應我國加入 GATT 後所遭遇之衝擊，我國人應覺醒，並更珍惜這來自大自然的水果珍品—梅子喔！