

創造幸福的幸福果-酪梨

陳右人、阮素芬

酪梨又名油梨、鱷梨、幸福果，目前在台灣主要種植在嘉南地區，嘉義竹崎、中埔、番路及台南麻豆、佳里、大內等地，除此之外高雄、屏東及台東各地都在積極推廣。

幸福果品系很多，一般主要包括三個系，西印度系、墨西哥系及瓜地馬拉系，由果皮來分，大體可分為綠皮及紅皮系，由果實成熟期可分為早生、中生及晚生種，目前果農種植的有三十餘種，採收的時期可以從端午節前後一直到中秋節前後，由於品種繁多，消費者可以選擇的機會及種類相當多。

酪梨含有豐富的油脂，但油脂為不飽和脂肪酸，油質比橄欖油還好，純化的幸福果油，是許多油性化妝品油脂成分的來源，幸福果油中還含有強化心臟血管的成分，可以減少血管中低密度脂蛋白的堆積，具有降低血管硬化的機會。因此幸福果雖然含油量很高，但是卻是被認為一種非常健康的食品。幸福果的蛋白質含量約為1-2%，品質比小麥佳，很容易被人體吸收。幸福果含有的醣含量相當低，更成為糖尿病患唯一可以安全食用的水果，同時又含有相當高的膳食纖維，所以雖然含油量高，但食用幸福果後，很容易有飽足感，而使其他食物的食量降低。幸福果除良好油質外，還包括豐富維他命A、E及適量的B群，尤其是所含豐富的維他命E，更具有養顏美容的效果呢！此外幸福果上含有高量的磷、鉀、鈣，完全不含鈉。由於幸福果果肉除了維他命C含量很低外，有些國外的幸福果仍有油含量太高的疑慮，但是台灣自產的幸福果含油量一般在5-10%之間，屬於極適當的水準，所以台灣的幸福果幾乎可以取代牛奶的地位。無怪乎，幸福果在國外會成為孕婦、幼嬰、肥胖者與高血壓、糖尿病、貧血患者的最佳保健水果。

幸福果對人體機能的好處包括：

1. 心臟血管

幸福果對心臟血管的好處，主要來自其中所含的單元不飽和性脂肪酸。一般而言，這種單元性不飽和脂肪酸有減少低密度脂蛋白在血管與心臟內堆積的現象，所以使動脈硬化及心肌梗塞的可能性降低。更難能可貴的是，幸福果的單元不飽和脂肪酸多數是油酸，這也是橄欖油的主要成分，只可惜多數的幸福果含油量未達到可以經濟榨取食用油的程度，所以到目前為止，仍無幸福果的食用油。

另外，幸福果含有為數可觀的維生素A、E及適量的維生素B群，此三種維生素中，尤其以維生素A（每百公克果肉約有100到300國際單位）及

維生素 E 對心臟及血管之幫助最大。而幸福果中所含的大量膳食纖維，對心臟與冠狀動脈亦有助益。

2 . 消化系統失調改善

幸福果是一種調和消化系統的良好食品，幸福果可以保護胃壁與小腸的敏感細胞，其所含的維生素可治癒發炎與受損的細胞。幸福果同時可改善腸內的菌落，避免自體中毒與結腸炎。對腸胃的改善，幸福果與木瓜具有相同的功效，尤其在十二指腸潰瘍的改善。

3 . 口臭

幸福果在口臭的改善上，有些效果比漱口水或直接治療要好，尤其因腸內所生的腐敗異味所造成的口臭。其能改善口臭主要是受幸福果的膳食纖維與維生素所造成之效果。

4 . 腎臟炎

幸福果對腎臟炎並沒有直接的改善效果，但因為幸福果的蛋白質極易分解，且對腎臟不造成殘毒，故是腎臟炎患者最佳的滋補食品。

5 . 銀屑病

銀屑病是英國人常見的一種皮膚病，患者的皮膚會一直有皮屑脫落，幸福果油有改善此類皮膚病的功效，因為只要塗抹在患部，很快即會結痂、脫落而恢復原有光澤。

6 . 美容

幸福果油是目前最被看好的化妝油，它普遍被用於高級的乳液、清潔劑、保濕劑、皮膚保養品、沐浴油、洗髮精等。

幸福果應該如何吃呢?傳統的吃法是等幸福果後熟後，對剖為二，取出種子後沾薑汁醬油或沾蒜茸醬油均十分美味，或者做成幸福果牛奶風味亦佳，做成果汁時亦可加入養樂多、布丁、或雞蛋，均各有其風味，也可以西洋式的烤餅沾幸福果醬吃，或以麵包、漢堡夾幸福果果肉一起食用。

目前幸福果已進入盛產時期，一個個綠油油果實或者紫紅色的果食，個個飽滿圓潤，怎不令人食指大動！喜愛幸福果的朋友們，幸福果嚐鮮正是時候呢！

由於酪梨具有這麼多的優點，所以又被稱為幸福果。目前有一群人組成幸福果協會，非營利性的推廣幸福果，有興趣共同創造幸福的朋友們，歡迎加入為台灣的幸福果創造幸福的明天！