

創造幸福的幸福果—展覽特輯（下）

酪梨產業趨勢與進出口情形

酪梨的栽培管理技術持續加強

台灣的酪梨種植面積雖不多，但由於其營養價值高，漸漸受到國人的重視，所以相當有發展的潛力。早期種植酪梨有相當大的限制，即根腐病的危害無法預防控制，導致生產面積無法擴大，如今這項難題已克服，種植面積與產量不斷增加。然對於初次加入本產業的農民，甚至經驗豐富的栽培者，仍必須加強栽培管理技術的教育，方能有效控制根腐病的發生，提升生產效率。

酪梨的運銷制度有待改善

由於本項產業的規模並不大，因此其運銷制度仍採用較為原始的方式，分級選別不清楚、包裝型態較為凌亂、透過果菜批發市場的量較少等。目前酪梨的運銷通路相當多元化，其中農民對於地方販運商有較高的滿意度，主要原因是其個別種植面積不大，產量不多，且販運商提供較為方便的供貨方式，既不必分級包裝，且直接到家收購，可節省相當多的人力與材料費用。但如此一來，無法提升產品的品質，農民的收益無法得到充分的保障。因此，應強化現代化的運銷制度，改善目前的運銷方式，如分級標準齊一、分級清楚、提高品質與供貨量穩定性、紙箱包裝不可詐底等。

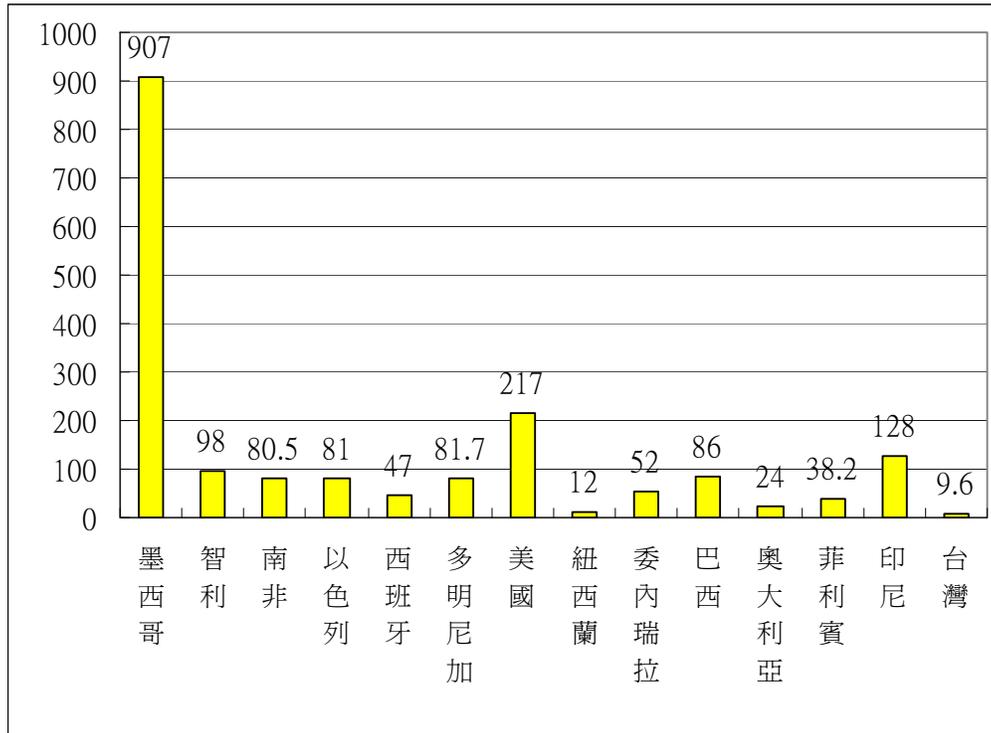
酪梨具有競爭優勢

由於台灣的酪梨產量仍不多，目前無出口。雖然每年皆有酪梨進口，但其進口量並不多，品質較無法符合國人口味，因此台灣的酪梨因品質較佳、較新鮮、價格較低而在國內市場具競爭優勢。是以，未來酪梨產業必須加強栽培管理技術，提升高品質的比率，建立分級清楚、適度包裝及透明運銷通路的完善制度，持續提升競爭力，方能面對進口果品的替代性競爭。

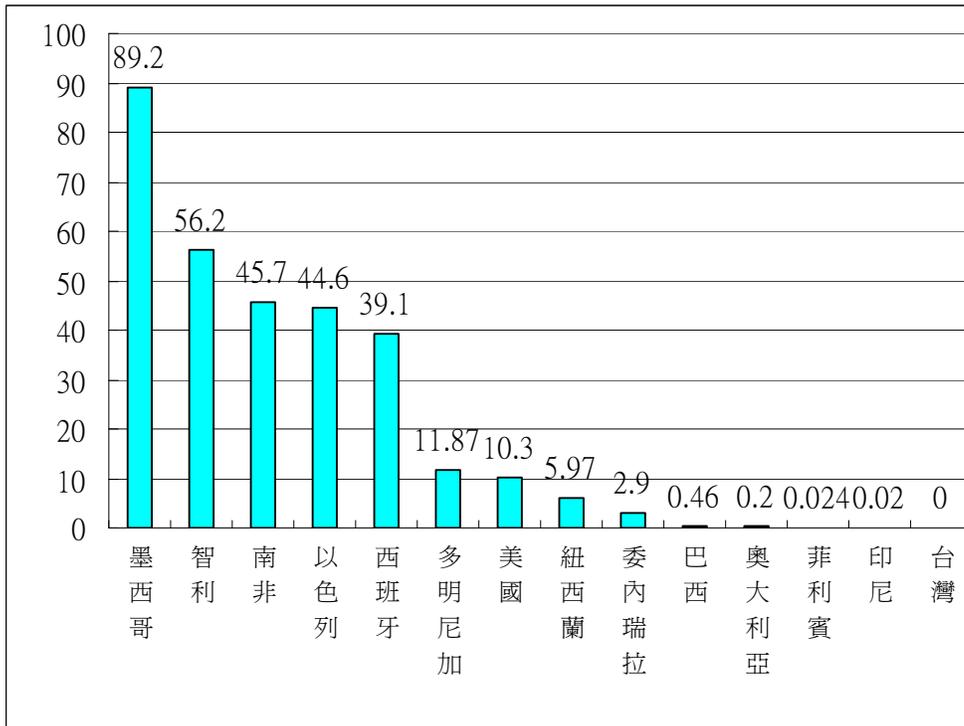
目前酪梨進出口情形

目前台灣的酪梨並未出口，但自 8 個國家進口，包括印尼、泰國、美國、越南等，進口量並不多，90 年自越南進口 20 公噸，美國 6 公噸、印尼 3 公噸多，且近二年呈衰退狀況。酪梨的進口關稅為 28%，原為自由進口的商品。我國酪梨的產期自五月份一直到隔年二月，8~9 月為盛產期，但進口酪梨的時間似乎並未受到國產酪梨產期的影響，每年 8~9 月也都有少量酪梨進口。

2000 年世界酪梨生產量



2000 年世界酪梨出口量



酪梨與人體健康

降低心血管疾病罹患率

酪梨是一富含營養的水果，雖然含有較多的脂質及熱量，但並不會危及健康，反而有助於降低心血管疾病的罹患率，因為酪梨果實中含有比其他水果更多的 β -sitosterol。 β -sitosterol是一種植物固醇(phytosterol)，能抑制腸道中膽固醇的吸收，並減少肝中膽固醇的合成，因此能降低心血管疾病的罹患率。

20種大眾水果中 β -sitosterol的含量

	β -sitosterol mg/100g
酪梨	76
柳橙	17
葡萄柚	13
甜櫻桃	12
香蕉	11
蘋果	11
草莓	10
檸檬	8
甜瓜	8
梨	7
李	6
桃	6
葡萄	3
西瓜	1

降低糖尿病患者高血糖及高血膽固醇的風險

據研究指出含高碳水化合物及高不飽和脂肪酸都飲食，能有效降低高血糖及總膽固醇含量，但對於三酸甘油脂的降低，只有高不飽和脂肪酸的飲食有顯著效果，若體內有過多的三酸甘油脂，會堆積並造成高膽固醇的不良效應。由於酪梨含大量不飽和脂肪酸，因此可供糖尿病患者食用。

降低膝關節炎患者服藥量

酪梨所含的ASU (Avocado Soybean Unsaponifiables)，讓膝關節患者配合藥物服用，可以降低藥物的使用量。因為ASU能抑制interleukin-1，並刺激軟

骨修復機制，合成膠原(collagen)。若 ASU 配合藥物使用，可使患者減少一半以上的藥量，服用 30 天後還可減輕疼痛的情形。

抑止肝損傷的發生情形

毒物 D-galactosamine 的傷肝程度可被水果降低，依據研究顯示：酪梨最具抑止肝損傷的效用，可以讓肝臟受損的惡化速度降到最慢，而抑止的功能與服用酪梨的量呈正相關。進一步觀察發現，酪梨的保肝功效相當於減少病毒性肝炎的傷害，有發展防治肝炎的潛力。

提高化妝品的有效率

酪梨因為具有快速滲透皮膚的功效，且含有豐富的維他命 E，已廣泛被使用於各種化妝品中。酪梨主要有兩個有利之性質，其一為軟而緩和之特性，另一為有良好的吸收性，因此具有高滲透率，以酪梨做為皮膚濕潤劑、乳霜、化妝品底劑、防曬膏、唇膏、沐浴油等，既合於健康安全，且無二次傷害。

改善消化系統的失調

酪梨是一種調和消化系統的良好食品，酪梨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。酪梨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，酪梨與木瓜具有相同的功效，尤其在十二指腸潰瘍的改善尤為顯著。

改善口臭

酪梨在口臭的改善上，有些效果比漱口水或直接治療要好，尤其針對起因為腸內所生的腐敗異味所造成的口臭。其能改善口臭主要是其中的膳食纖維與維生素的功效。

減輕腎臟炎患者的負擔

酪梨對腎臟炎對沒有直接的治療效果，但因酪梨的蛋白質極易分解，且對腎臟炎患者不造成殘毒，故是最佳的滋補食品。

改善銀屑病

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。只要將酪梨油塗抹在患部，很快即會結疤、脫落而恢復原有光澤。

酪梨糖分含量低，植物性脂肪高，多為單元不飽和脂肪酸，不含膽固醇；富含鉀、葉酸、維生素 B6、C、E 及膳食纖維，是金氏世界紀錄記載最為營養的水果，食用後對人體具有保健效用，尤其對糖尿病與心血管疾病患者更有助益。

		含量(以 100g 的酪梨計算)
水	分 (Moisture)	65.8 % ~ 81.4 %
脂	肪 (Fat)	8.3 % ~ 22.8 %
糖	類 (Carbohydrates)	2.7 % ~ 6.7 %
纖	維 (Fiber)	1.80 % ~ 3.03 %
蛋	白 質 (Protein)	1.95 % ~ 2.66 %
灰	份 (Ash)	0.95 % ~ 2.10 %
熱	量 (Calories)	124 cal
維他命類	維他命 E (E Vitamins)	0.8 IU ~ 4.2 IU
	維他命 C (Ascorbic acid)	4.0 mg ~ 13.0 mg
	葉酸 (Folic acid)	0.02 mg ~ 0.11 mg
	胡蘿蔔素 (Carotene)	370.0IU ~ 870.0IU
	菸鹼酸 (Niacin)	1.05 mg ~ 2.42 mg
	維他命 B0 (Pyridoxine)	0.19 mg ~ 0.26 mg
	維他命 B1 (Thiamine)	0.08 mg ~ 0.13 mg
	維他命 B2 (Riboflavin)	0.08 mg ~ 0.16 mg
	生物素 (Biotin)	2.3 ug ~ 4.2 ug
	膽鹼 (Choline)	12.0 mg ~ 22.2 mg
	泛酸 (pantothenic acid)	0.78 mg ~ 1.20 mg
礦物質	鎂 (Magnesium)	18.0 mg ~ 87.0 mg
	鐵 (Iron)	0.5 mg ~ 2.7 mg
	磷 (Phosphorus)	25.0 mg ~ 55.0 mg
	鈣 (Calcium)	7.0 mg ~ 15.0 mg
	鉀 (Potassium)	410. mg ~ 1,010 mg
	鈉 (Sodium)	6.0 mg ~ 18.0 mg
	銅 (Copper)	0.16 mg ~ 0.40 mg
脂肪酸	錳 (Manganese)	0.08 mg ~ 0.90 mg
	油酸 (Oleic)	5.36 % ~ 18.31 %
	棕櫚油酸 (Palmitic)	0.80 % ~ 2.55 %
	亞麻油酸 (Linoleic)	0.43 % ~ 2.30 %
	棕櫚亞酸 (Palmitoleic)	0.1 % ~ 1.17 %

註：cal(卡)：ug(百萬分之一公克)：mg(毫克)

酪梨的生活小妙方

酪梨油非常容易被皮膚吸收，相對於杏仁油，玉米油，橄欖油及大豆油，酪梨油的皮膚滲透率最高。有絕佳的保濕滋潤效果，能保持皮膚的細緻與柔軟，適合極為乾燥的肌膚使用。

酪梨蛋黃滋養面膜

酪梨非常容易被皮膚所吸收，有絕佳的保濕滋潤效果，能保持皮膚的細緻與柔軟，適合極為乾燥的肌膚使用。最簡單的方式，就是洗臉後直接將酪梨果泥敷在臉上，若覺得不夠滋養，則可添加蛋黃，更能深層滲透至肌膚裏層，是一種價廉卻物美的滋潤成分。

【材料】四分之一顆成熟酪梨，一顆蛋黃。

【作法】將酪梨及蛋黃倒入果汁機中攪拌均勻，或直接用筷子將材料均勻攪拌。取出塗敷在面部，待完全乾後，以清水洗淨即可。

酪梨蜂蜜青春面膜

【材料】四分之一顆成熟酪梨、少許檸檬汁、一匙蜂蜜

【作法】把酪梨果肉加入少許檸檬汁，儘快以果汁機攪拌，再加上一匙蜂蜜攪至糊狀，敷在臉上 20 分鐘，用溫水洗淨。能使皮膚柔軟。ps：乾性皮膚敷臉時間則只需 10 分鐘。

手部簡易護膚法

酪梨含有豐富的維他命 A、C、E、礦物質及油質，在皮膚防曬上，一般的人造化學添加物如 PABA，雖有較好的效果，但對皮膚會產生刺激感。而酪梨油經證明在八種植物油中，是最有效的防曬油。長久以來，就被南美洲女性視為最自然的柔軟護膚品。

【材料】酪梨皮

【作法】直接用酪梨皮按摩手部較乾燥和粗糙的皮膚，可使皮膚回復柔軟和滋潤。

酪梨身體泥

酪梨含有豐富的維他命 C、E 及礦物質。長久以來，就被南美洲女性視為最自然的柔軟護膚品。酪梨含有豐富的滋潤油，對身體肌膚的保養相當好。除了果肉外，南美人更利用果核來按摩酸痛的肌肉，並將果皮拿來去角質美容。

【材料】杏仁粉半杯、燕麥粉 1 杯、成熟的酪梨 1 顆。

【作法】將酪梨削皮、去核，果肉搗成泥狀，將杏仁粉放入碗中與燕麥、酪梨一起混合均勻。戴上連指手套，挖出泥狀混合物塗抹在身體上。待完全乾了以後，以溫水洗淨，拍乾後再擦上日常身體乳液。

酪梨滋潤護髮霜

【材料】成熟的酪梨半顆。

【作法】將酪梨放入攪拌機內攪勻後，用酪梨泥按摩在已清潔的頭髮上 15 分鐘，亦可將頭髮包密，讓頭髮吸收其滋潤的油分，然後沖乾淨，即可使頭髮更光澤。



《已商品化的幸福果萃取物保養品》

酪梨選購小要訣

1. 固定向可靠商人購買以確保購到成熟度已足，品質優良之酪梨。
2. 儘可能選已軟化果實試吃，並儘量選購帶有果柄之果實。
3. 選果實外觀無傷口及無病蟲害者。
4. 注意購得之果實外觀及形狀及品質，以作為下次購買之參考。
5. 除某些品種酪梨後熟時果皮會變咖啡色或黑色外，其他品種在後熟時呈黃綠色或紫紅色。故市售酪梨如果皮呈黑色，則可能該酪梨為過熟，而不適合購買食用。
6. 市售酪梨通常可分已後熟(軟的)及未熟(硬的)，如馬上食用可購軟的，如非當天吃則可買硬的。請記住未變軟之酪梨不適合實用。



《製做試吃品，前置作業大公開》



《展場提供各式幸福果料理，吃過的來賓都說：讚！》

酪梨保鮮小要訣

軟的酪梨

購買已軟之酪梨，最好馬上食用或放於塑膠袋內密封儲藏放冰箱 5°C 處，此大約可儲藏 3 - 4 天供食用。如一次無法吃完，可將未吃完部分之切面灑上檸檬汁以防褐變並儲藏放於冰箱下層 5°C。如須儲放幾個月以上，則可將果肉挖取，放入塑膠袋密封後，再放冰箱冷凍庫中(零下 20°C)，但此將來解凍後質地已變，果肉只能供打果汁用。

硬的酪梨

硬的酪梨於室溫下，通常 4 至 7 天即可後熟變軟，千萬不要一買回來。就放在冰箱內儲藏，否則酪梨會受寒害，將來無法正常後熟食用

判斷是否後熟

酪梨是否已後熟變軟而適宜食用，可從下述要領判定。將酪梨握於掌心，以姆指壓果實，如感覺可繼續壓入，而不會彈起，則已可食用。



《現場備有幸福果種子，贈送給來賓，林理事長親自指導栽培》