

漫談柚子

台北市中醫師公會常務理事 陳潮宗醫師

前 言

每逢中秋，家家戶戶過節時少不了美味的中秋月餅，以及碩大如頭的柚子。月圓人圓圓的夜晚，都會見到團聚烤肉，品嘗各式月餅，剝柚子、戴柚皮帽互相取樂的情景。注重健康的人們注意到，吃下烤肉的同時，也攝取了相當多的醬料、油脂及爐火中的炭粒，在身體內製造了很多自由基。

基 原

「柚」為芸香科植物，為原產於中南半島的常綠喬木；幹直立，樹冠呈圓頂形，高可達8公尺；葉大而厚，長卵形，基部有一翼葉；花白色，聚繖花序；果實大，果皮厚而富油質；喜生長在陽光充足，溫暖的低海拔地區。這裡所說的「柚子」為其成熟的果實。除了果實外，柚皮、柚葉、柚花、柚根、柚核（種籽）都能入藥，各有療效。

中國最早描述柚子的文字出現在《列子》：「吳、楚之國，有大木焉，其名為柚，碧樹而冬生，實丹而味酸，食其皮汁，已憤厥之疾。」

自古以來，柚的名稱屢有不同。《山海經》稱之為「櫟」；《本草綱目》稱之為「香欒」、「朱欒」；到《閩產錄異》中才有台灣常見名稱「文旦」一詞出現。事實上，柚的變種甚多，目前台灣所栽種的品種與中醫古籍中提到的柚可能已不盡相同。

柚子所含營養成分及對人體的助益



柚子富含維生素C、維生素P（生物類黃酮Hesperidins）、膳食纖維、鉀、柚皮苷、枸櫞酸、B1、B2、菸鹼素、鈣、鐵等人體中相當重要的營養素。

每100公克的柚子含有57毫克維他命C，是蘋果的8倍、梨的10倍，維他命C又稱為抗壞血酸，是一種非常強的抗氧化劑，它可以減少損害腦部的自由基形成。柚子中維生素P與維生素C共存，能增強維生素C的作用，預防腦血栓，增加冠狀動脈血管的血流量，改善微血管的功能。

柚子所含有的柚皮苷與膳食纖維能夠降低血中脂肪與膽固醇的含量，研究發現，每降低1%的膽固醇，罹患心血管疾病的危險就減少2%。佛羅里達大學醫學教授詹姆士·金達亦發現，柚子含有一種降低膽固醇的物質，血液中膽固醇濃度偏高的人，如果在4個月內，每天吃15克的柚子膠囊，平均可以降低8%的膽固醇；其中三分之一的人更可以降低膽固醇10%到18%。與維生素C、P共同作用，除了對患有心血管疾病患者及肥胖者有相當多的助益外，也有良好的預防功效。

枸櫞酸即所謂的檸檬酸，可以分解葡萄糖，促進消化，有助於暢通糞便，並可改善出汗過多、食慾不振與體力倦怠。柚子不但營養價值高，而且還具有健胃、潤肺、補血、清腸、利便等功效，可促進傷口癒合。柚肉由於其含有類似胰島素的成分，更是糖尿病患者的理想食品。

中醫觀點看柚子

中醫認為，柚子味甘酸、性寒，具有理氣化痰、潤肺清腸、生津止渴、補血健脾開胃等功效，能治食慾不佳、消化不良等症。《日華子本草》中也有相關記載：「柚能治妊娠人食少並口淡，去胃中惡氣。消食，去腸胃氣。解酒毒，治飲酒人口氣。」。

柚皮可在懸掛風乾後製成藥材，味辛甘苦，性溫，能寬中理氣，多用於化痰、消食、下氣，主治氣滯胸悶、胃痛、咳嗽氣喘等症。《本草綱目》上亦有記載柚皮氣味甘辛、平、無毒，可消食快膈，散憤懣之氣。

及化痰等功效。

柚子的花期在春季，採收後曬乾，能行氣、祛痰、止痛，亦俱生髮潤燥之效，以麻油蒸煮則能香澤面脂。

柚葉味辛性溫，能治頭風痛、風濕關節痛及消化不良引起的腹痛。

柚根、柚核皆味辛性溫，能順氣止痛，對胃痛及疝氣疼痛效果良好。

其他用途與功能

透過食品加工，不僅可以讓民眾有多元化的選擇，也讓柚子發揮最大效用、提高其經濟利益。柚子不僅可以生食，也可以加工成果醬或釀成酒、醋；柚子的表皮富含揮發油，熬成湯汁之後加到洗澡水中，不但具有美容效果，也能免於受到蚊蟲的叮咬，因為蚊蟲不喜歡柚子的味道；柚子還可以做為冰箱的除臭劑，把剝下來的柚皮放在冰箱的角落，柚皮的清香可以有效地消除冰箱中的異味。

醋的作用很多，除了可以促進食品中鈣離子的溶出，有助於人體吸收利用外也可以去腥，改善口感與風味，還能促進血液循環，有助於消除疲勞。透過一些簡單步驟，就能在家自製柚子醋，現將方法說明如下：柚子洗淨切塊後，浸於釀造醋中，加入適量冰糖調味，靜置月餘後過濾雜質即為柚子醋成品；飲用前加四倍或五倍開水稀釋。為品嘗出柚子獨有的清新風味，釀醋時柚皮加入少量即可，避免產生不悅苦味。

經提煉萃取出的柚皮精油，對頭髮和皮膚都有相當好的保養功效。目前行政院農委會花蓮區農業改良場正在研究柚子花精油、柚皮精油，初步發現其萃取率約為1~0.6%左右，其精油帶有淡淡的柚子香味，市場接受度頗高，欲將精油加工製成蠟燭、香皂、沐浴乳、洗髮精、滋潤乳液等產品，目前正朝向大量加工製造方面努力，預計在不久的將來，推出產品提供消費者更多選擇。

如何挑選好柚子

柚子採收後必須貯藏七至十日，讓原本是淡綠色的外皮轉變為黃綠

色，使多餘的水分蒸發，甜度提高，這個過程就是所謂的『醉水』。醉水後的柚子，肉質變得軟嫩，風味倍增，但若想馬上品嘗，則應選果皮略黃綠者。柚子的保存期很長，採收後若放在通風處，還可存放兩個月左右不失原味。

柚子的品質受地質影響甚大，但同一果園出產的柚子水準都相近似。好的柚子須酸甜適中，果肉軟硬適中飽滿多汁但也不會湯湯水水，入口更不能有苦味。一般而言，好的柚子表皮薄且較光滑，油囊細小。在挑選時，先選出較重、表皮毛孔較細小者，觀察果形是否勻稱，底部是否穩重。但不管外型再標準，若沒有親口品嘗，都說不得準。

食用上的注意事項

柚子屬寒性水果，不宜一時食用過多，腸胃偏寒及腹瀉的患者不宜食用。中醫一般不建議胃寒氣滯、胃酸過多、胃潰瘍、經痛、癩疹、肺熱多痰、感冒咳嗽而頻吐白涎者食用。

加拿大醫學專家指出，服藥期間不宜吃柚子。因為柚子中含有一種不知名的活性物質，這種物質對人體腸道有抑制作用，干擾藥物的正常代謝，使血液中的藥物濃度高於正常值，不僅會使肝功能受到損害，還可能發生中毒。

服用抗過敏藥物的患者，如果吃了柚子，輕則會出現頭昏、心悸、心律失常、心室纖維顫動等症狀，嚴重的會導致猝死。目前已證實不能與柚子汁同服的藥物有：冠心病常用的鈣離子拮抗劑、降血脂藥，消化系統常用的西沙必利以及含咖啡因的解熱鎮痛藥物等。

患有腎結石的病人在食用柚子或柚汁時，應多加小心，因柚子含有豐富的維生素C，若攝取過多，會增加腎結石的危險。愛美的女性都知道維生素C具有美白功效，喜愛使用天然、富含維生素C的蔬果敷臉，敷完臉後必須洗臉，因為皮膚上若殘留具有感光性的蔬果汁液，如：芸香花科的植物（柚子）、檸檬、芹菜汁液等，經日光照射後，容易在皮膚上會出現發癢紅疹，再由紅疹轉變成淡色墨汁般的顏色，像是被墨水潑

到一樣。這就是所謂的「日光性皮膚炎」，所以愛美女性在處理這類蔬果時，應多加注意，以免傷害肌膚。

參考資料：

1. 網路資料：行政院農業委員會花蓮區農業改良場首頁
<http://www.hdais.gov.tw/default.htm>
2. 吳海峰編著，1995年，評註飲食譜，知音出版社，237-238頁。
3. 臨床實用彩色科學中藥大典，1982年，立得出版社，第二冊，224-227頁，未註明作者。
4. 中醫藥寶典，1985年，滿庭芳出版社，第三冊，1504-1506頁，未註明作者。

