



周鳳珍 註冊中醫師
香港大學中醫學碩士(針灸學)
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

成熟桃子 營養高



在《神農本草經》中，記載了365種藥物，當中包括252種植物、67種動物以及46種礦物，可見植物在中藥所佔地位有多重要；其中，不少我們日常經常吃到的水果，都有不俗的療效，趁着水果當造的時候，為大家介紹多種能夠入藥、具療效的水果，讓大家知道良藥未必一定要苦口。

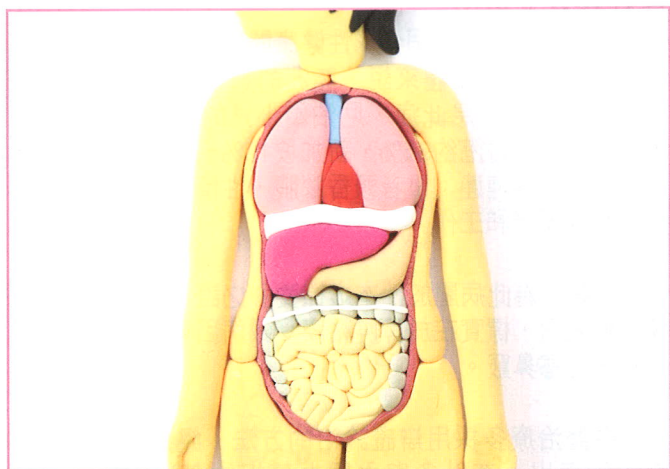


吃桃過多會容易產生腹脹和腹痛，故不應多吃。

桃子外型可愛，色香味美，營養豐富，被人們作為長壽吉祥的象徵，稱之為「壽桃」、「仙桃」；桃子汁多及果肉鮮美，又被美譽為「天下第一果」。我國桃子品種豐富，主要分普通桃(毛桃、圓桃、白桃)及蟠桃(扁桃)兩種，其中普通桃的變種甚多，以肉厚、汁多、味甜為佳品。

桃子性溫味甘酸，入心、肝、肺經，能補益氣血，養陰生津，潤腸通便。因其性較溫熱，古代醫家認為多食容易使人腹脹及易生癰癤，故不宜多食；但婦女因過食生冷而引起痛經食桃子則有舒緩作用。古代典籍有不少關於桃子的記載，《食經》：「養肝氣。」《滇南本草》：「通月經，潤大腸，消心下積。」《隨息居飲食譜》：「補心，活血，生津滌熱，令人肥健，好顏色。」《千金翼》：「蜜桃，肺之果，肺病宜食之。」中醫典籍中亦有關於桃子食用的宜忌，《本草綱目》：「生桃多吃，令人膨脹。」《別錄》：「多食令人有熱。」《日用本草》：「桃與鯮同食，患心痛，服術人忌食之。」

根據現代研究報導，桃子營養價值高，含蛋白質、碳水化合物、纖維素、鈣、磷、鐵、鎂、鉀、鈉、胡蘿蔔素、果酸及糖分，尤以鉀、氟、鐵含量較高。鉀對心臟疾病的預防及治療，氟對骨質的生成、牙齒的健康，鐵對紅細胞的生成及某些貧血治療有幫助；果酸能促進消化液的分泌，增加食慾；纖維素能幫助消化，降血脂及促進大便成形，增加胃腸蠕動，有助預防結腸、直腸癌；胡蘿蔔素可預防多種癌症及心臟病，並且含有較豐富的黃體素及玉米黃素，對視網膜的健康，及預防黃斑退化等的視網膜疾病有幫助。



從現代醫學角度而言，桃的營養價值相當高，對五臟甚具裨益。

桃子不僅果肉味美，桃樹的根、皮、葉、花及果仁均是中藥；桃的藥用價值主要是桃仁，其性平味甘苦，有小毒，入心、肝、肺、大腸經，具活血化瘀，化痰止咳，潤腸通便功效，用於瘀血症，咳嗽胸悶，大便秘結等症，但孕婦忌服。根據《本草經疏》記載：「桃仁性善破血，散而不收，瀉而無補，過用之及用之不得其當，能使血下不止，損傷真陰。」桃仁含苦杏仁苷，在體內可分解成氫氰酸，對延髓的血管及呼吸中樞具有麻痺作用，甚則可危及生命，故不可過量服用，每次用量不多於9克。

成熟桃子極不耐儲存，應趁新鮮食用。注意食用前須將桃子表皮的毛洗淨，以免刺入皮膚，引起過敏反應，或吸入呼吸道及消化道，引起咽癢、咳嗽及食管刺激。

【健康食療】

桃子蜜 (1人量)

材料： 桃子1個、蜂蜜一湯匙、檸檬汁少許、開水約80毫升。

製法： 將桃子去皮及果核，果肉切塊與開水一起用攪拌機打汁，最後加入蜂蜜與檸檬汁拌勻即成。

功效： 益胃生津，潤腸通便，美顏潤膚。 ㊦

