

木瓜 催乳健胃 助消脂



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

現今都市人大多追求健康，對下一代的健康尤為注重，政府大力提倡餵哺母乳，肯定母乳對嬰兒的成長好處多，但乳汁不足常困擾着想哺乳的產婦。今期為大家介紹催乳養顏兼消脂的婦女佳品「木瓜」。

普羅大眾所認識的木瓜是從外地傳入中國，故稱「番木瓜」，產於南方，又名萬壽果、乳瓜、文冠果、百益之果等，學名是 *Carica papaya L.*，可以生吃，又可作蔬菜和肉類一起搭配烹調。

木瓜性平味甘，歸脾、胃經，有健胃消食、滋補催乳、舒筋通絡的功效，可治胃痛、消化不良、肺熱咳嗽、便秘、乳汁不通、手腳痙攣疼痛等。適宜一般人食用，尤其是消化不良、肥胖者和產婦缺乳更宜食用，每人每次食四分之一個左右。因木瓜會引起子宮收縮腹痛，故孕婦忌食，過敏體質者少食。未熟的木瓜顏色青綠，

成熟時變成黃色；青木瓜可以幫助消化，對乳汁不足的產婦，用青木瓜煲鯪魚作湯水飲用，有增乳效果，用青木瓜的白色汁液來塗臉，可美白肌膚；熟木瓜能通利大小二便。

東南亞菜中有不少都以木瓜入饌

木瓜營養豐富，含蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵及維生素A、B2、B12、C等，最獨特的是所含的木瓜酵素(papain)，能分解蛋白質及澱粉，幫助消化；具溶解纖維的作用，對慢性化膿病症有不錯的療效；有助乳腺發育，有增加乳汁效果。



東南亞菜中有不少都以木瓜入饌。



新鮮木瓜之外，坊間亦有不少乾製的木瓜出售，味道雖好但要留意它們以大量糖和調味精製，不宜多吃。

木瓜酵素是製作鬆肉粉的主要成分，在烹煮肉類時加入一塊木瓜皮，可使肉類容易軟熟，縮短在胃裏的消化時間，方便小腸吸收。有說木瓜酵素有可能損傷胃黏膜，尤其是北方的宣木瓜，把木瓜加熱或煮熟後便會變性，破壞此一作用，所以生木瓜不宜長期大量進食，但此說未見有科研數據證實。

揀選木瓜時以果形飽滿的好，又以長形的比圓形的好，小的比大的甜。木瓜一般七分熟便採收，以方便運輸；見果色轉黃，輕按果梗處，感覺軟熟時即可食用，未熟前不宜冷藏。



木瓜未熟透前不宜冷藏。



木瓜也經常成為製作甜品的主要材料。

中醫藥用的木瓜是宣木瓜，產於北方，又稱木瓜實、鐵腳梨，屬薔薇科植物貼梗海棠的成熟果實，不宜鮮食。其味酸性溫，歸肝、脾經，有舒筋通絡、和胃化濕的功效，治腳氣浮腫、濕痺膝痛、腰膝無力、吐瀉腹痛、筋脈拘急等症，可內服外用。服用此藥的宜忌：根據《食療本草》記載：「不可多食，損齒及骨。」《本草經疏》：「下部腰膝無力，由於精血虛、真陰不足者不宜用。傷食脾胃未虛、積滯多者，不宜用。」**中**

【保健食療】

木瓜蘋果湯 (1人量)

材料：木瓜半個、蘋果一個、無花果3個、烏雞半隻。

製法：將材料洗淨，木瓜去皮及籽後切塊，蘋果連皮切塊，無花果切小塊，烏雞去皮毛及內臟後斬件和氽水，加清水10碗煲約2小時，即可食用。每星期2~3次。

以上材料除蘋果外，均有通乳作用，對餵哺母乳而乳汁不足的產婦尤有裨益；蘋果連皮煲湯，果皮

功效：較果肉含更多果膠，果膠是水溶性纖維，可使糞便柔軟；木瓜及無花果均有通便作用，可幫助產後便秘的婦女順利排便。本湯具滋補催乳、潤腸通便功效。



蘋果



無花



果烏雞