

天然殺菌除毒劑 內外兩用 西柚核精

日本刊記者



種子可以吃嗎？

小時候最怕吃生果時誤吞種子下肚，擔心種子會在肚內「落地生根」，在頭頂長出花兒或果子，那便太怪相了。

現在當然不怕誤吞種子了。原來不少水果不但本身具有醫療價值，被我們唾棄的種子對促進健康也有一定幫助，例如被不少減肥人士視為最佳水果的西柚，它的種子便具有殺菌消毒的功效，經科學提煉後，能做成對人體有益的营养補充品：西柚核精。

西柚是不少人喜愛的水果，尤其對女性而言，西柚含有豐富水份及維他命C，糖份含量卻不高，是理想的減肥水果，又能補充體力。

不過，原來西柚核也具有營養價值，而且還早已被研製成營養產品，相信大家也會十分好奇。究竟西柚核精是甚麼？

種子和果肉的提煉品

西柚核精(Grapefruit Seed Extract，簡稱GSE)是由西柚的種子和果肉提煉而成的一種酸性強烈液體。最初據說是由一位法國的物理學

家在早餐吃西柚時，不小心咬到它的種子，味道非常苦澀，於是他便想甚麼東西令其味道如此苦澀，並開始進行研究，從而發現當中的奧妙。近年，美國、歐洲等也逐漸重視西柚核精對人體健康的作用，提煉成健康產品。

西柚核精的製成品是一種具黏性、呈黃褐色的液體，味道又苦又酸。由於強烈的酸性可能對皮膚或黏膜做成損害，所以在西柚核精中加入純正蔬菜甘油，把苦澀及酸性降低至可接受程度。

雖然西柚核精來自西柚，但它的營養成份和醫療效用與西柚卻大大不同。

抗生消毒效用強

根據研究指出，西柚核精含有多酚化合物 (polyphenolic compounds)，可轉化成季銨化合物 (quaternary ammonium compounds)，具有廣泛的抗微生物作用，而且無毒性、無副作用，是一種天然的補充劑。

西柚核精的主要功效是抗生、消毒、防腐及保存物件。一般傳統的抗生素，只有殺菌作用，但根據各樣測試研究顯示，西柚核精能壓抑以至殺死所有微生物的活動，包括各類病毒、真菌、酵母菌、細菌、寄生蟲等，效力廣泛，難怪有「殺菌聖手」的稱號。在韓國更有研究指出，西柚核精可抑制酵素活動，藉此改變細胞黏膜組織，去除細胞質的黏膜。

事實上，在外國已有不少地方利用西柚核精的殺菌功效，來阻止細菌的傳播。

外用消毒劑

一般營養補充品都只限於內服調理身體，但西柚核精卻持着它獨特的抗生殺菌功效，普遍用於消毒方面。

例如美國有不少醫院和診所，會將十多滴西柚核精滴進清洗布製品 (如床單) 的潔液中，以確保不會有細菌；即使這些布製品曾長時間暴露在空氣中，經測試也發現不到任何有害或致病生物

的跡迹。

此外，他們也把西柚核精加進清洗地氈的潔液中。研究發現，每一加侖清潔液加入10至15滴西柚核精，能有效殺死在地氈上滋生的葡萄球菌、鏈球菌、麴黴菌、沙門桿菌屬及其他致病生物。另外，較高濃度的西柚核精也可用作消毒手術室。

西柚核精還可消毒念珠菌和真菌，對付皮膚疾病如香港腳等，只需將西柚核精加入水中，泡浸患處便可，簡單有效。

內服防細菌侵襲

作為健康產品，西柚核精不但可外用消毒，也適合內服。

例如可作止痛劑使用，減少各種發炎引起的疼痛和發熱。西柚核精對防止流行性感冒、腹瀉等也有功效，感冒時喝下浸有西柚核精的開水，

有助紓緩喉部疼痛；外出旅行時，若怕食水不潔引致腸胃不適，可先加入數滴西柚核精才

喝，能保護腸胃；萬一不幸水土不服或食物中毒，西柚

核精也可迅速止

瀉，暫緩痛

楚，是攜帶

方便的旅

行用品。

西柚

核精是服用

輕便的補充

劑，只需加數

滴於清水中，

便能發揮它的效

力。由於它的效力強

大，而且味道苦澀，服用時必須用水稀釋，小孩服用的份量也宜相應減少。此外，西柚核精的酸性甚強，要小心切勿接觸眼睛。

在健康產品日新月異的今天，西柚核精可說是較遲發現及研究的營養補充劑，在很多方面仍未有充足的研究證實，故此無論是外用或內用，都宜小心，切忌份量過多。

