



## 天然排毒潔膚品

# 老嫩兩代青黃瓜

□ 本刊記者

吃西餐時，餐碟旁總會飾以幾片青瓜，很多人都棄而不吃，卻不知因而錯過排毒潔膚的好機會。一般稱作青瓜的黃瓜，是天然的排毒劑，能清除體內毒素，不但有益健康，亦能淨化肌膚；而且它含大量維他命C及E，能美白肌膚，對抗衰老。黃瓜對肺、胃，甚至心血管亦有強化及促進作用，更早已被用作研究防治癌病及愛滋病。

想排毒或除黑頭粉刺，未必需花費多少，簡簡單單一條黃瓜已可代勞。

**提**起青瓜，自然聯想起沙律或涼伴，又或在酒家用膳時放在桌上的酸醬瓜，反而一般炒菜甚少看到青瓜的影子，大概與它遇熱容易變黃有關。

青瓜一身墨綠色，窈窕瘦

長，清甜爽脆，但老熟後卻面目全非，變得肥大身硬，皮皺色黃，正是一般用來炮製明火靚湯的老黃瓜，單看外表確實很難想像兩者原來是同一種瓜，歲月不饒瓜，和人有時都幾相似。

### 美容減肥都適用

青瓜即黃瓜，又名胡瓜、刺瓜，原產於印度，數千年來在中西方均廣泛被用作食用及治療，無論內用或外敷都非常有名。它除了含維他命C、磷及一般基本營養素外，亦含丙醇二酸、葫蘆素、柔軟細纖維等。對女性來說，黃瓜是聞名的美膚食物，首先它含比西瓜高5倍的維他命C，能美白皮膚，保持彈性，抑制黑色素形成；嫩籽部分含大量維他命E，有助延緩衰老，不想像黃瓜一樣變得又黃又皺，應多進

食。它又含黃瓜酸，有助促進新陳代謝，對皮膚和秀髮都有美化作用。據西方研究發現，黃瓜的汁液有助排除人體毒素，能夠淨化肌膚，多飲青瓜汁，肌膚更美更嫩。

對美容護膚稍有認識的人，大都知道用嫩黃瓜片敷面，能清除粉刺黑頭，令肌膚嫩滑；另外對日曬、雀斑及感染等皮膚問題，亦有治療作用。現時市面有不少美容用品加入黃瓜成分，不過喜歡天然純正的，不妨在家中自製面膜使用。

### 促進全身器官功能

黃瓜確實是女性恩物，除了具美容功效外，亦有減肥作用，因為它可抑制糖類物質轉化為脂肪。除此之外，黃瓜對肺、胃、肝臟、排泄系統等都非常有益。它能促進循環，強化身體器官功能，亦能預防冠心病。黃瓜也有利尿作用，而且據研究發現，更能同時清潔尿道，對膀胱潰瘍亦有治療效果。

夏日炎炎，容易煩躁、口渴難消，吃青瓜或飲老黃瓜湯，能清熱解毒、生津止渴，尤以老黃瓜功效最佳；假如喉嚨腫痛或痰多咳嗽，青瓜亦能發揮效用，幫助清除不易咳出的黏痰。

除了一般食療價值外，據知瓜的種籽和瓜皮具有抑制癌細胞生長的作用；而根部更被研究治療愛滋病，可謂前途無可限量。

黃瓜才不過幾塊錢，而且只要清洗乾淨，便可拿來咬嚼，絕對方便容易，更具有以上眾多的營養和療效，又豈容錯過？值得一提的是，黃瓜有不少療效均來自瓜皮及種籽，假如想充分攝取它的營養，便不要隨便切掉。

### 煮青瓜前要擦身

經常入廚的人可能都知道切青瓜時要在頭部切一小塊，然後用來磨擦瓜身切口，會見到一些乳白液體流出。據知這樣可以減少青瓜的苦味，尤其近頭部之處，苦味較重，因此這步驟不可缺少。

### 早白剋星

青瓜除了可吃可美膚外，原來亦可以驅除蟑螂。據知青瓜皮含一種叫脫氫酒精的物質，蟑螂的觸鬚一旦被黏着，會令它產生強烈的痛楚，立即逃之夭夭，因此只要在蟑螂為患之處放些青瓜皮，便可把蟑螂驅逐出境。

### 小心其他維他命C

據知黃瓜含有一種維他命C分解酶，能損耗其他蔬果中的維他命C，因此不宜與維他命C含量高的蔬果一起烹調或進食。

此外黃瓜性寒涼，脾胃虛寒、腹痛吐瀉、或經期前後皆不宜。

