



番石榴

降血糖傳奇

□ 方明

自從近年高血壓高血糖等疾病與都市人扯上關係後，但凡能夠降脂降血糖的食物一下子成為傳媒焦點，從前平平無奇的蔬果也變得地位超然。番石榴也是其中一種對改善都市病有莫大裨益的水果，相信很多人對其降血糖功效已有所聞。這種維他命C含量冠絕同儕的水果，對糖尿病、肥胖等都市問題固然有其辦法，原來它對美顏護膚也有心得，能美白肌膚，減少雀斑黑斑出現，今個夏天不想酷日曬陽再在肌膚上留痕，便要留意番石榴的故事。

每

逢夏季途經水果店，陣陣榴槤香襲來之際，不時夾雜着淡淡的番石榴幽香，一濃一淡，往往令人駐足回味。番石榴以往被稱為「女人狗肉」，因成熟的番石榴香氣馥郁，啖下齒頰留香，而且以前的人相信番石榴與狗肉一樣具補身作用，對營養欠佳的女士而言，自然成為水果中的「狗肉」。

番石榴又名「雞矢果」，台灣人則稱為「芭樂」，台灣入口的芭樂罐裝果汁，正是番石榴汁。很多人把番石榴和另一種水果榴槤混淆，以為只是中西品種不同。其實兩者根本就屬不同科，番石榴是蒲桃科，而石榴則是石榴科的落葉喬木。番石榴確實是舶來品，原產地是美洲，約於16世紀才由西班牙傳至歐洲，再傳到世界其他地方；不過石榴也非中國土產，它是張騫出使西域時帶回中國的，因此也算是「番」石榴。

多糖卻可降血糖

番石榴雖然味美，但很多人都怕吃它，因為它內裏「百子千孫」，真正沒有籽連着的果肉實在不多，吃時非常麻煩。不過若因怕麻煩而錯過這有益水果的話，肯定是健康與肌膚的一大損失。番石榴最矚目之處，是它的降血糖功效。早於1960年代，台灣已有科學家從實驗中證實番石

榴果汁具有降血糖作用，其後又發現番石榴葉含能平衡人體所需的營養，對高血糖、高血脂、高血壓均有顯著改善及預防作用。

番石榴其實含不少糖分，但卻對控制血糖有幫助。原來它所含的主要是果糖，果糖是糖類中甜味最強的，無形中有助減少攝取過多糖分，而且不用胰島素的幫助，能自成糖原貯存於肝臟，因此不會使血糖過高，更重要是它含鞣質，有助促進胰腺功能，增加胰島素分泌，因此多吃番石榴有助改善血糖偏高的問題。

夏日美白肌膚恩物

番石榴除了對降血糖有幫助外，亦是美容減肥恩物。首先它是低熱量食品，減肥時列入減肥餐單中最適合不過。在水果中，它的維他命C含量最豐富，每100克果肉約含225毫克維他命C，而橙也不過是68毫克而已，可見番石榴的厲害。維他命C具抗氧化功效，能美白肌膚，防止黑斑及雀斑形成，增加皮膚對紫外線的抵抗力，而且從體內補充的效果較在皮膚表面塗抹更佳，因此含大量維他命的番石榴絕對是女士的恩物。維他命C亦能增強免疫力，多吃番石榴對健康有益。



番石榴中西解剖

在中醫上，番石榴性平味甘，有止血、止瀉、消炎、除燥濕、止癢、消滯等作用。從西方營養學來看，它含豐富維他命C、B1、B2、鈣、鐵、鈉、鉀、磷等礦物質，並含大量糖分，包括果糖。

糖尿病簡易療方

糖尿病患者可於每頓飯後喝一小杯番石榴汁，又或用番石榴乾1兩、苦瓜1個加水煲飲，每日1至2次，有助維持正常血糖水平。另外，以番石榴1斤、瘦肉半斤煲湯，同具功效，是一道清甜味美的湯水。

沖茶清香有益

除了美容外，番石榴對熱痱等皮膚毛病也有改善作用，假如夏天因汗多而引致熱痱或濕疹，痕癢非常，可用番石榴葉煲水洗滌，自然會舒服得多。

另外，番石榴亦有止瀉作用，假如因食滯引致肚痛或肚瀉，可吃番石榴或以番石榴乾煲水飲用，有助止瀉止痛。

不過正因為番石榴有收斂作用，因此有便秘、大便不暢或乾結的人則不宜多吃，以免加劇便秘；另外有胃炎者也不宜吃。

番石榴有益養顏，大家不妨趁此盛產季節多吃幾個，又或用番石榴乾或葉沖茶飲用，說不定憑着它那淡淡的番石榴清香，會成為你另一種飯後愛喝的茶。☺

