

中秋柚飘香

營養師/劉靜利

剛過完”禁忌的七月”，再來就是三大節的中秋了（農曆八月十五），八月在古時候是秋天的第二個月，稱為仲秋，民間稱為中秋。秋天是農作物豐收的季節，傳統有拜月謝天慶豐收的習俗，又因為這一天月亮滿圓，象徵團圓，所以也稱為團圓節，家人會在這一天團聚祭祖，感謝祖先庇佑。此時也是柚子收穫季節，中秋節吃柚子跟習俗無關，單純因為柚子在中秋前採收，是秋季時令水果。你們可知台灣產的柚子有哪些品種呢？柚子除了好吃以外還有哪些功能呢？

柚子是柚木的果實，柚（學名：Citrus maxima）是芸香科柑橘屬果樹，其特徵與柑橘相同。柚的果實稱為柚子，又名香欖、朱欖、內紫、條、雷柚、碌柚、胡柑、臭橙、臭柚、拋、苞、脬、文旦，柚子通常在10月至11月間成熟，而早熟品種在9月間即可上市，而晚熟品種可遲至翌年1-2月。果肉呈紅色或黃白色，白色更為常見，富含汁液且有濃郁香味，呈甜味或酸甜味，柚子果汁甜度約在9~12度，有些品種可達15度，有時帶有苦味，這主要來源於其含有的生物。柚子在自然環境中可以擺放數月之久而不變質，每顆瓢瓣約有12-15瓣。

柚子的品種

台灣柚類品種有「文旦（麻豆文旦）、斗柚、樟柚、琯溪蜜柚、晚白柚、西施柚、蜜柚、汶萊紅柚、麻豆白柚、紅文旦、麻豆紅柚、泰國蜜柚、盤古文旦、白金柚」等品種。

由此可知台灣柚類栽培品種頗多，但其中以麻豆文旦最多，其次為麻豆白柚，斗柚排名第三，而其他品種則較少，有些品種則已罕有栽培。

柚子的功能

一、好吃、好營養：

柚子的糖分低，水分多，屬於低升糖指數(GI<55)的食物，對糖尿病患者來說是好的水果來源，柚子也含有豐富的維生素C及微量的維生素B、E、鈣、鎂、磷、鐵、鋅；以常吃的麻豆文旦為例，一顆中型約630g的文旦，吃了半顆(約200g果肉)，所攝取的醣量才16g，約一份水果，且維生素C豐富，約含有102mg，滿足了國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)，國人每日維生素C建議100mg，可以幫助身體抗氧化，預防心血管疾病，促進膠原蛋白合成，隨餐吃可以幫助食物中鐵質的吸收，幫助改善貧血，水分及膳食纖維可以增加糞便量，預防便秘。雖然柚子好，但是糖尿病患者須控制總醣量，建議糖尿病患者每天水果適量攝取，以不超過2份為宜。另外，柚子也可加工製成柚子蜜、柚子醬，但因加工過的果醬含糖量高，糖尿病患者須留意，自製時可以將砂糖換成代糖來減少精緻糖攝取。

二、清香防蚊：

柚子皮天然清香可以洗澡，放在冰箱可以除臭，柚子皮含有精油，曬乾的柚皮具有防蚊蟲功效，柚精油可提取做防蚊液、香味劑、化妝品、香皂等。

食用禁忌

雖然柚子有很多的好處及功能，但是柚子跟葡萄柚一樣，會與藥物產生交互作用，特別是慢性病的病人需要長期服用藥物。柚子及葡萄柚的果肉都含有Furanocoumarin(呋喃香豆素)，會抑制腸道P-glycoprotein(P-gp)，使藥物在腸道吸收增加(P-gp是將藥物由腸細胞排回腸腔，減少藥物吸收，降低藥物利用率，P-gp也存在肝臟、腎臟，可以增加藥物排泄出人體)，Furanocoumarin(呋喃香豆素)也會抑制代謝藥物的酵素Cytochrome P-450的CYP1A2、CYP3A3、CYP3A4，因此提高血液濃度而產生藥物副作用，但並不是所有藥物都是禁忌，應留意藥袋上警語，也可以詢問藥師確保用藥安全。會與葡萄柚和柚子產生交互作用的藥物分類如下，而食用柚子建議跟下列藥物間隔5-6小時，預防產生交互作用：

1. 高血壓用藥：鈣離子阻斷劑如felodipine、nifedipine及nisoldipine…。
2. 降血脂藥物：atorvastatin、lovastatin及simvastatin。
3. 抗癌藥物：axitinib及doxorubicin…。
4. 免疫抑制劑：cyclosporin及tacrolimus。
5. 抗癲癇用藥：carbamazepine。
6. 抗血小板藥物：clopidogrel(療效降低)、ticagrelor。
7. 抗凝血藥物：dabigatran、warfarin…。
8. 心律不整用藥：amiodarone、dronedarone。
9. 心衰竭用藥：ivabradine。
10. 痛風用藥：colchicine。
11. 攝護腺用藥：silodosin、tamsulosin…。
12. 性功能障礙用藥：sildenafil、tadalafil…。
13. 鎮靜安眠藥：diazepam。
14. 止痛劑：fentanyl。

柚子入菜 柚子雞絲沙拉

—食材—

雞腿肉250克

柚子肉200克

烤過的腰果(或花生)30克

香菜(切碎)1支

—調味醬—

青檸汁(或檸檬汁)1大匙

魚露1/2大匙

醬油1小匙

砂糖1大匙

(糖尿病患者建議可換成代糖)

紅辣椒(切碎)1支



資料來源：

1. 台南區農業專訊第33期：8-12頁(2000年9月)

2. <http://www.hakka-beliefs.ntpc.gov.tw/files/15-1001-2628.c219-1.php>

3. http://203.69.33.10/all_net/news/health/love1yhealth/bartext14/9.htm

4. <https://meddataspeaks.wordpress.com/2015/09/18/%E8%97%A5%E7%89%A9%E5%AE%89%E5%85%A8-%E6%9F%9A%E5%AD%90%E3%80%81%E8%91%A1%E8%90%84%E6%9F%9A%E8%88%87%E8%97%A5%E7%89%A9%E7%9A%84%E4%BA%A4%E4%BA%92%E4%BD%9C%E7%94%A8/>

5. <https://icook.tw/recipes/85489>