

西瓜的故事

文/營養科 趙佩君 營養師

中醫認為，藥食同源，有些食物不僅美味、好吃，還具有治病功效。西瓜是夏天的典型水果，也是夏季的主要水果，在熾熱的夏日或氣溫悶熱的熱帶夜晚，只要有冷凍的西瓜，便具有消除暑熱的效果。西瓜不僅是美味的夏日水果而且還可治病，整個西瓜從皮到籽都具有藥效。在中醫學上，西瓜甘、寒、無毒，是很好的消暑清涼飲料。

西瓜（學名：Citrullus lanatus），是一年生草本植物，每年大批成熟多集中5至8月間，全株都生有白色的軟毛，是一種雙子葉開花植物，形狀像藤蔓，莖會沿著地面蔓延攀爬，葉子呈羽毛狀，它所結出的果實是假果。原產於熱帶非洲，十八世紀初引進臺灣栽培。如何選擇好品質的西瓜呢？首先，要挑果梗肥厚新鮮的，若已呈現乾扁，表示存放過久（品質下降），其次選果形端正飽滿、果面光滑、果臍（果實底部）平而小且用手指彈果皮，回聲有如彈胸部的聲音者為佳。

一篇發表在2010年7月8日 American Journal of Hypertension 期刊的文章說，西瓜富含瓜氨酸（L-citrulline）對患有前期高血壓（pre-hypertension）的人有降低血壓的作

用。前期高血壓指的是，收縮壓（systolic pressure）在130~139 mmHg，或舒張壓（diastolic pressure）在80~90 mmHg。美國約有5千萬人罹患高血壓，而全世界約有10億人患有高血壓。衛生署國民健康局在2002年所做的報告顯示國內成年人高血壓盛行率男性24.9%，女性18.2%。不論在台灣、東亞、或西方國家，高血壓及與之相關的心血管疾病（腦中風、冠狀動脈心臟病等）都是造成死亡或殘疾的最重要原因。研究者菲格羅亞（Arturo Figueroa）博士說，這些發現顯示，這種「功能性食物」擁有血管擴張的效果，並可以預防將要罹患高血壓的人，發展成高血壓。

臨床實驗證明攝取西瓜濃縮物瓜氨酸/精氨酸（L-citrulline / L-arginine），對前期高血壓者的主動脈血壓（aortic blood pressure）平均值有所改善。西瓜是食物裡含瓜氨酸濃度最高者，當瓜氨酸進入人體後會，被轉化成精氨酸；而精氨酸可以進一步被用來產生一氧化氮（NO, Nitric oxide）；一氧化氮可以降低血壓和維持血管的柔軟度。直接吞服大量的精氨酸來降低血壓，可能會有噁心、腸胃道不適、下痢的副作用；但是，攝取西瓜

提純物似乎沒有這些副作用。2007年3月的Nutrition期刊，有一篇由美國農業部在奧克拉荷馬州實驗室的團隊所發表的文章說：自願者每天喝700毫升或1400毫升的西瓜汁，連續3星期，可以提高血液裡面精胺酸的濃度達11%或18%。

西瓜豐富果汁，含糖量高達95%以上，既能利尿、解渴，又能消暑祛熱。研究還發現，黃色果肉的西瓜，比紅色果肉的西瓜，擁有更多的L-瓜氨酸。除此之外，西瓜富含纖維和維他命A、B6、C，又含有鉀、胡蘿蔔素（beta caroten）和茄紅素（lycopene）。一杯西瓜汁可以提供約48卡路里、14.59毫克的維生素C及556.32 IU的維生素A。紅色瓜肉含有豐富的茄紅素，其含量是番茄的2至3倍；番茄紅素具有超強的抗氧化力，能阻止自由基的破壞，防止壞膽固醇氧化而沉積血管壁，可預防心血管疾病和多種癌症，並能減緩眼睛黃斑部的退化。臨床上高鉀飲食可降低罹患高血壓和中風的危險（美國食品和藥品管理局允許食品標籤寫上含鉀高的食物可減少高血壓風險的健康提示）；一大片西瓜約含鉀664毫克，比一根香蕉或一杯橙汁的含鉀量還多。

需要提醒的是，西瓜雖好，但不能多多益善，也非人人皆宜。中醫認為西瓜是生冷之品，吃多了易傷脾胃，特別是幼兒胃腸功能未健全，不宜多吃。體虛胃寒、大便稀溏、消化不良、夜尿多和常遺精者更不能多吃。另外，糖尿病及感冒患者則不宜吃西瓜。西瓜內的糖份及其利尿作用，會增加糖尿病患者的腎臟的負擔，提升血糖尿糖。而患有感冒者吃西瓜則會加劇病情。另外，由於西瓜多水份的緣故，吃太多西瓜會沖淡胃裡的胃酸，引致胃炎、消化不良或腹瀉等症狀。吃西瓜要選擇成熟的新鮮西瓜，最好現開現吃，以免導致腸道傳染病。

提供大家降血壓的天然飲品—西瓜皮草決明湯：

- 1.【用料】風乾西瓜皮30克，草決明15克。
- 2.【製用法】加水煎湯。代茶飲。
- 3.【功效】清熱散風。用治高血壓。

