

清晨爽利

主持: 錢佩卿 侯偉新

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30

香港電台一、五台 聯播

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句消暑食療篇

火龍麒麟火參果，保健食療有幾妥? (2) (26/06/2018)

上一篇曾討論過火龍果，本篇要說的麒麟果，它其實是火龍果的「近親」，都是仙人掌科植物，原產於南美洲的厄瓜多爾和哥倫比亞等地，現在東南亞和中國南部地區都有出產。它的外型像一個細小的菠蘿，皮是黃色的，約一隻人手拳頭般大小，外皮有突出的粒刺。麒麟果汁清甜，營養價值很高，不過售價略貴，大約數十元港幣一個，可能是由於生長期較

長，據說要 6 至 7 個月才成熟，而且多數來自遠道的南美洲，運費較高。

麒麟果含水分多，高達 83% 以上，因而非常解渴，它的其他營養成份包括碳水化合物、植物性蛋白、粗脂肪(除一般脂肪外，還含有其他能溶於乙醚的有機物質如葉綠素、脂溶性維生素、有機酸等)、粗纖維和膳食纖維、花青素、多酚類、胡蘿蔔素(以上三種都是很強的過氧化物質)、維生素 B₁、B₂、B₃ 和 C，和豐富的礦物質包括鈣、磷、鐵、鉀、鈉、鎂、鋅等，對人體十分有益。它對健康的好處可歸納為下列幾點：

1. 它所含的植物性蛋白和花青素對人體的好處，已經在上一篇談論火龍果時提過，不再重述。
2. 含有大量粗纖維和較大粒的果籽(非水溶性纖維)，所以對促進腸道蠕動，比火龍果有更強的效果，有助暢順排便，對改善便秘，特別是習慣性便秘較有幫助。一般一個人每次食一隻麒麟果，已能發揮很好的排便效果。在這方面，

麒麟果能通過排毒的機制而有助防癌，特別是腸癌的發生。

3. 由於含有豐富的抗氧化物質(花青素、多酚類、胡蘿蔔素、維生素 C 等)，能加強身體防禦自由基損害的能力，有助延緩衰老和預防各種慢性疾病，包括心腦血管病、腦退化症和癌症等。
4. 鉀和鎂的含量豐富，有利尿去水的作用，有助控制高血壓。
5. 它所含的水溶性纖維和植物性白蛋白，能與重金屬結合排出體外，有解毒作用；能修復受損的胃黏膜和調節胃酸分泌，對胃黏膜有保護作用，有助緩和及預防胃炎，提升胃的消化能力。

不過，麒麟果的糖分較高，所以糖尿病患者不宜多吃。

談起麒麟果，想起了一句廣東歇後語「火麒麟，周身癩」，其意思是指一些性格外向活躍的人，對身邊的事物和活動都有興趣探奇和參與。這句話是源自民間的傳說和習俗，傳說麒麟是中國古時的一種靈獸，雄性是麒，雌性為麟。據說麒麟的外形像一隻鹿，麒有一隻角，麟則無角，尾巴像牛尾，口吐火焰，聲如雷鳴。至於火麒麟，就全身帶着火焰，它所到之處，只要稍有接觸，便會立即燃起火焰，因此火麒麟被認為全身都是「火引」，即是可以引發燃燒的引子。廣東話的發音，「引」與「有癩」或「過癩」的「癩」字同音，因此「周身引」引伸為「周身癩」，泛指有些人對凡接觸到的東西都會產生互動，燃起火花，表現為非常活躍，「癩癩」都有興趣。

在中國古代，麒麟象徵瑞氣祥和之兆，所以每當太平盛世，或有明君聖人出現時，這隻瑞獸便會現身，與民共慶祥瑞。流傳至今，民間仍然有舞火麒麟的習俗，尤其是廣東人會舉行這項活動以驅邪求福，祝願天下太平。舞動火麒麟時，家家戶戶會燃放炮竹，火光和硝煙四起，果真有一派「火麒麟周身引」的景象。

五色沙律 (3 至 4 人量)

材料：西青椒 1 個、車厘茄 100 克、麒麟果 1 個、鮮百合 2 個、鮮桑椹 50 克。

製法：將材料洗淨，西青椒去籽切絲，車厘茄切開兩半，麒麟果去皮切粒，鮮桑椹除去果柄，鮮百合剝開，用少許油把百合炒熟待涼，把所有材料拌勻即成。

功效：西青椒(辣椒)性熱味辛，能溫中散寒，開胃進食；車厘茄(番茄)性微寒味甘酸，能生津止渴，健胃消食，涼血平肝，它的天然色素“番茄紅素”可有效降低前列腺癌、結腸癌、肺癌、口腔癌和胰腺癌的發病率；麒麟果有抗衰老、排毒、潤腸通便等作用；百合性微寒味甘，能潤肺止咳，寧心安神；桑椹性寒味甘，有滋陰補血，生津潤腸的功用，久服黑髮明目，清虛火而安神。此食品具潤腸通便，健胃消食，生津止渴功效。

小貼士

麒麟果的通便效果比火龍果更強，不過遇習慣性便秘，排便十分困難的患者，可能單吃麒麟果也未必立刻起效。可以嚐試仿效火龍果加鮮奶的做法，加強效果。方法是用攪拌機把一個麒麟果去皮後打碎，加進一杯鮮奶(凍熱均可)中，於早餐時飲服。如果擔心效果過強，可先用半個麒麟果開始。

摩腹法

雙掌疊置臍上，順時針方向，力量由小到大，力度滲透至腹腔，摩腹 20 次，可促進大腸蠕動，緩解便秘。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 (www.rthk.hk) 香港電台 1, 5 台
或 亞洲抗衰老協會網頁 (aaaaonline.com.hk) 重聽。