



## 媒體報導

日期： 2011年11月15日(星期二)

資料來源： 太陽報 SUN Life E16版

標題： 滋潤良果

參考網址： [http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20111115/00479\\_004.html](http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20111115/00479_004.html)

訪問基督教家庭服務中心牛頭角中醫教研中心主任中醫師馮榮昌博士，在中醫學角度介紹無花果的療效。

E16 sunSIMPLY LIFE

太陽報

2011.11.15 星期二

**A3 Q3**：多吃可保持健美嗎？  
對！無花果的豐富纖維、維他命A及鉀質都帶來保持健美的驚喜。首先無花果內的大量纖維能促進腸道蠕動，減少便秘的情況；而維他命A能夠平衡油脂分泌，可減少暗瘡之餘，同時為皮膚鎖水及滋潤。另外，其中所含的鉀質亦有有效舒緩身體水腫問題，適合常有「不是肥胖但就是水腫的」狀況的人士。

中醫表示，無花果有補虛作用，適合體質弱、血氣不足的人士飲用。



**A2 Q2**：無花果可治喉嚨痛？  
半對半錯！中醫角度，認為無花果具利咽消腫的功效，對舒緩喉嚨痛十分有用。不過無花果的消炎力弱，只能針對因休息不足、熬夜等而起的慢性喉嚨痛，產生滋潤及消腫的作用。另外，無花果對兒童常見的淋巴體大亦有顯著的散結功效。而從西醫角度，無花果沒有消炎作用，但新鮮無花果有大量水分，可滋潤喉嚨，而其維他命A可保護呼吸道上表層黏膜組織，可舒緩喉嚨痛。



無花果煲雪梨是冬日的滋潤湯水。

**A1 Q1**：用無花果煲湯好處多？  
對！無花果湯水有補虛作用，體質弱、血氣不足的人士宜多飲。同時，無花果有疏通作用，對痔瘡或者乳汁不通皆有幫助。不過，經常飲用無花果水的人士則要留意，因其糖分含量甚高，兩顆小果子的糖分已等於一份水果，因此飲用太多會引致肥胖。

解構Q&A

無花果非常Juicy，果肉軟軟，一口咬下去感覺滋潤



# 滋潤良果

鳴謝：尚醫坊健康顧問營養師游詩韻、基督教家庭服務中心—香港中文大學中醫教研中心主任醫師馮榮昌

無花果經常被人用作比喻負面事物，「無花果」，說起也不吉利。然而無花果的罪名確實只是「莫須有」，其實它平實溫和的本質，加上Sweet Sweet的味道，能滋潤你極Dry的喉嚨。諸事不順時，不妨暫且體諒它「改壞名」，讓小果子為你滋潤消氣！  
文：Kerwin 攝：Doris

Profile

英文學名：Ficus carica  
科屬：榕屬桑科，味甘性平  
來源：原產地為阿拉伯南部，於唐朝轉傳入中國；擁有3,000多年種植歷史，樹高可達10公尺。

營養成分

(以2粒新鮮無花果計算)

卡路里	60千卡
碳水化合物	15.3克
脂肪	0.24克
蛋白質	0.6克
膳食纖維	2.4克
維他命A	114國際單位 (IU)
維他命C	1.6毫克
鉀質	186毫克



**食用小貼士**  
1. 無花果含檸檬酸，能減低飯後的油膩感，但並不能幫助消化。  
2. 若以無花果榨汁飲用，纖維量會大大減少，注意注意！



**無花果VS無花果乾**  
日常用以煲湯的通常不是鮮無花果，是經加工的無花果乾。無花果被製成乾時大部分水分已被抽乾，而且僅有的維他命C會隨著製作過程流失。另外，為了加強味道，不少無花果乾會加入添加糖，因此卡路里比新鮮的高！兩粒無花果乾已相等於一份水果的糖分，小心小心！





無花果經常被人用作比喻負面事物，「無花無果」，說起也不吉利。然而無花果的罪名確實只是「莫須有」，其實它平實溫和的本質，加上 Sweet Sweet 的味道，能滋潤你極 Dry 的喉嚨。諸事不順時，不妨暫且體諒它「改壞名」，讓小果子為你滋潤消氣！

### 解構 Q&A

Q1：用無花果煲湯好處多？

A1：對！無花果湯水有補虛作用，體質弱、血氣不足的人士宜多飲。同時，無花果有疏通作用，對痔瘡或者乳汁不通皆有幫助。不過，經常飲用無花果水的人士則要留意，因其糖分含量甚高，兩顆小果子的糖分已等於一份水果，因此飲用太多會引致肥胖。

Q2：無花果可治喉嚨痛？

A2：半對半錯！中醫角度，認為無花果具利咽消腫的功效，對舒緩喉嚨痛十分有用。不過無花果的消炎力弱，只能針對因休息不足、熬夜等而起的慢性喉嚨痛，產生滋潤及消腫的作用。另外，無花果對兒童常見的淋巴腫大亦有顯著的散結功效。而從西醫角度，無花果沒有消炎作用，但新鮮無花果有大量水分，可滋潤喉嚨，而其維他命 A 可保護呼吸道上表層黏膜組織，可舒緩喉嚨痛。

Q3：多吃可保持健美嗎？

A3：對！無花果的豐富纖維、維他命 A 及鉀質都帶來保持健美的驚喜。首先無花果內的大量纖維能促進腸道蠕動，減少便秘的情況；而維他命 A 能夠平衡油脂分泌，可減少暗瘡之餘，同時為皮膚鎖水及滋潤。另外，其中所含的鉀質亦有效舒緩身體水腫問題，適合常有「不是肥胖但就是水腫的」狀況的人士。

### 無花果 VS 無花果乾

日常用以煲湯的通常不是鮮無花果，是經加工的無花果乾。無花果被製成乾時大部分水分已被抽乾，而且僅有的維他命 C 會隨着製作過程流失。另外，為了加強味道，不少無花果乾會加入添加糖，因此卡路里比新鮮的高！兩粒無花果乾已相等於一份水果的糖分，小心小心！

### 食用小貼士

1. 無花果含檸檬酸，能減低飯後的油膩感，但並不能幫助消化。
2. 若以無花果榨汁飲用，纖維量會大大減少，注意注意！

### Profile

英文學名：Ficus carica

科屬：榕屬桑科，味甘性平

來源：原產地為阿拉伯南部，於唐朝輾轉傳入中國；擁有 3,000 多年種植歷史，樹高可達 10 公尺。





**基督教家庭服務中心**  
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

營養成分（以2粒新鮮無花果計算）

卡路里：60 千卡

碳水化合物：15.3 克

脂肪：0.24 克

蛋白質：0.6 克

膳食纖維：2.4 克

維他命 A：114 國際單位（IU）

維他命 C：1.6 毫克

鉀質：186 毫克

- 完 -

