



# 解密身边的“柑橘”

盘点冬日的应季水果,柑橘的受推选指数无疑位居前列。进入冬季后,家家户户的餐桌上都少不了那抹亮丽的橙色——圆圆滚滚的柑橘类水果,为这寒冷的冬季增添了不少暖意。柚子、赣南脐橙、贡柑、南丰蜜桔、小金橘……个头儿有大有小,颜色有浅有深,却都是为人所熟知的柑橘类水果。除了形状、色泽的区别外,这些“近亲们”彼此之间的不同是否只剩滋味的差别呢?还是在营养成分上同样各有所长?

华中农业大学园艺林学学院徐娟副教授介绍,赣南脐橙主要品种是纽荷尔脐橙,属于甜橙;贡柑属于橙与橘的自然杂交品种;金橘属于金柑类水果;常见的温州蜜柑、南丰蜜桔共属宽皮柑橘。

据悉,这几种柑橘类水果,所富含共有的元素包括类胡萝卜素、类黄酮、柠檬苦素类似物、香豆素、维生素、矿物质,一些酚类物质如阿魏酸,以及果胶类、纤维素和半纤维素类物质。“这些功能性成分具有防癌、抗癌、消炎、抗氧化等特点,此外还有降胆固醇,增加毛细血管通透性的优势,后者尤其利于治疗心血管疾病和眼部疾病。”然而,不同的柑橘种类,所富含上述营养物质的类别及数量均各有区别。



延伸阅读

## 柑橘类水果要搭配着吃

柚子、脐橙、贡柑、南丰蜜桔、小金橘,这几种水果都属于柑橘大类。从中医角度讲,最为看重的还是最传统的品种——橘子。方便剥皮的橘子,是最传统的中医药材。

橘子一身都是宝,除了橘肉以外,橘子的其他部位都能入药。

橘皮晒干后的陈皮,是很大的一味中药,在理气药中排第一位,在处方里可以起到很重要的作用。中药讲究道地药材,指的就是这个东西在哪里出产的最好。比如山药,河南的最好;牛膝,川牛膝效果最好;而陈皮,最好的产自广东新会,越陈药用效果越好。陈皮主要能起到理气的效果,入肺经、脾经,可以对呼吸系统、消化系统起到很好的作用。中医专门有“二陈方”,其中“一陈”就是陈皮,可治痰多咳嗽,对于化痰能起到很好的作用。常用的化痰、理气的药大都包括陈皮,也可以调理脾胃气机,对打嗝、饱胀、消化不良都能起作用。

此外,橘络(又名橘丝、橘筋)也能起到化痰的作用。橘络还能够入肝经行气,对两肋的胀气、疼痛都能够起到缓解的作用。橘核也能入药,可以行气散结,主要入肝经。由于肝经瘀滞形成的乳房结节、乳腺增生、睾丸肿痛,包括其他气滞疼痛,橘核都可以管用。橘叶也能入药,疏肝理气、消肿,乳腺增生、乳腺炎、两肋即肝经的走行部位的病变,用橘叶、橘核、橘络都非常管用。

然而,需要注意的是橘子本身是温性的,吃多了容易上火。

橘子的药用部位,主要是柚子皮。中医有专门的名称——“化橘红”,就是柚子皮做的。柚子皮也有橘皮类似的作用,可以起到调理、宽中、理气、化痰的作用。柚子本身偏凉,因此可以与橘子交替吃,这样人体不易上火也不会过寒。柚子还可以食疗,南方家常就用鲜柚子皮清蒸草鱼,或者用柚子皮、贝母和蜂蜜煮着吃,也治咳嗽。

金橘也有以上相似的“功效”,但是相对橘子、柚子来讲终究不属于中药,只是可以日常用,食疗或者开胃。此外,金橘还可以醒酒,喝酒多时可拿金橘解渴、醒酒。(王怡)

### 苦味清火——柚子

柚子里的柠檬苦素类似物、类黄酮含量特别高。柠檬苦素虽会给人们的舌尖留下不好的印象,却具有利尿清火的作用。同时,类黄酮还有改善毛细血管通透性的功能,可以起到降血脂、降血压的作用。此外,柚子皮独特而清新的香味,主要由一些挥发性、小分子萜烯类物质构成,吸闻起来可以让人头脑保持清晰。值得一提的是,柚子皮也可用来做菜。

### 顺气功效——金橘

小金橘又称金柑,由于果皮上富含丰富的类胡萝卜素,因此连皮一起吃的好处更多。包含色素、大量纤维素、肝纤维素、果胶在内的物质一同“下肚”,可以顺气,对人体消化系统十分有益。只不过,有些人对于金橘精油的味道,或者是种子周围橘肉的酸度不太习惯,但是广西朔阳如今选出来的一些品种已经可以掩盖住这些味道了,更适于大众食用。

### 防癌抗癌——蜜柑

还有一类柑橘类水果称为宽皮柑橘,包括人们吃得较多的温州蜜柑或南丰蜜桔。其果肉呈橙红色,果肉中蕴含的类胡萝卜素非常多。日本对其进行研究发现,宽皮柑橘中含有β-隐黄质,对乳腺癌、前列腺癌也有防治作用。

宽皮柑橘里有一类特有的物质叫做聚甲氧基黄酮,其在抗癌、抗炎、抗动脉粥样硬化、抗诱变等方面具有显著的生物活性。宽皮柑橘中特有的川橙皮素、红橘素具有抗氧化、防癌、抗癌的功效。

### 秉性温和——甜橙

以赣南地区生产的纽荷尔脐橙为代表的甜橙类水果,虽然果肉中色素含量低于金柑和宽皮桔类,但却含有较多的柠檬苦素类似物。与柚子相比,甜橙的苦味自然就要淡了很多,但同时也有中医讲的清火作用。



## 吃应季甜橘最好

不同品种的柑橘,也有质量的不同之分。作为柑橘的研究人员,在挑选甜橘方面是否有诀窍呢?华中农业大学园艺林学学院徐娟副教授表示,简单的“诀窍”就是,吃应季的水果。比如,每年9月若想吃很甜的温州蜜柑不太现实,至少要等到10月以后才能产出。

此外,人们还可以通过熟悉产区来挑选柑橘类水果。比如,湖北宜昌的温州蜜柑10月以后较甜,江西寻乌的则要等到11月中旬以后;9月购买宽皮柑橘要买云南热带地区出产的,10月买橘子要买湖北宜昌或江西的;而甜橙12月中旬以后则比较甜,江西、湖北、湖南都比较好,各个产区都有甜橙种,品质相当。

第三,从外观看柑橘类水果的品质。比如温州蜜柑着色均匀,表皮发亮,整体果实饱满,果蒂没有突起,果型呈扁圆形,皮较薄的果实较甜。甜橙则要选直径8至8.5厘米的果实,果蒂不要凸凹不平。