

在地食材--柳丁--李佩玲



柳丁又名柳橙，從台南、嘉義、雲林、南投都有耕種，雖然最大產地為雲林，但台南的東山也有生產，台灣的柳丁甜度高，約在 10.5~12.5 度間，是甜橙類中甜度最高，最適合直接切食或榨成鮮果汁。柳丁皮裡有豐富的精油，拿來泡澡，可以省下買精油的錢；自己動手曬乾，還能做成陳皮，也是很好的芳香除臭劑。另外，柳丁皮還能用來清除油漬，是很好的天然清潔劑

- 柳丁性偏涼、味酸中帶甘，柳丁含有大量維生素 C，一顆就有 60 毫克，相當驚人，也含俗稱維生素 P 的生物類黃酮，可增加血管通透性，能強化血管。食用富含纖維質的柳丁果肉，可以促進腸道蠕動幫助排便，還能刺激食欲、助消化。所含果膠，能加速食物通過消化道，幫助脂肪、膽固醇由糞便排除出去，避免膽酸二級產物堆積降低罹患大腸癌風險。
- 一顆一般大小的柳丁，纖維質含量就有 3.5 公克，在水果界裡，只比柿子、芭樂、西洋梨跟奇異果等水果略少一點柳丁還富含鉀，血壓高的人吃柳丁(柳丁汁)可以補充鉀離子，幫助鈉排出體外；但患有腎病、心臟病需限制鉀的病人，最好勿超過一顆，食用時也可再搭配蘋果、西洋梨、鳳梨等鉀含量較低的水果。
- 發燒、喉嚨痛的熱性感冒患者，可以多吃柳丁，補充維生素 C、緩解不適，畏寒的寒性感冒患者則最好暫時不要吃柳丁
- 柳丁甜度高，熱量也不算太低，一顆柳丁的熱量大約是 60 大卡，250cc 的柳丁純汁，大約是 5 顆柳丁、250 到 300 大卡的熱量，每天喝一杯，一個月下來就會增胖一公斤,要想完全攝取柳丁纖維質，減少維生素 C 耗損，又不想吃進太多熱量，最好直接切塊吃
- **柳丁的植物生化素：**
- 蘋果酸: 幫助腸胃消化, 有助於胺基酸(蛋白質最小分子)的吸收;也可減輕抗腫瘤藥物對正常細胞毒殺作用。
- 橙皮苷: 抗發炎、健胃、鎮咳、利尿。是很強的抗氧化劑，保護細胞 DNA 防止突變。
- 檸檬醛: 抑制血小板凝集，降低血液黏稠，預防中風。
- 柚皮苷: 降低血膽固醇、改善循環與營養供給，預防心血管慢性病。
- 檸檬烯: 有抗發炎的作用，且有助於穩定中樞神經系統，可以舒緩焦慮、安定睡眠及止痛的效果。**柳丁的選購要領**
- 選擇柳丁時，果皮需選擇有光澤，沒有乾扁皺紋，中等大小或小型的果實，香甜比例較高，顏色也要選擇黃橙色的為佳。倘若橙色不深或不均勻，有可能熟度還不夠，採買前先聞一下，香氣越濃其香甜比例就越高。

