

抗**癌**小**尖**兵**一**西**洋**梨

西洋梨有“水果之王”的記載。對西方國家來說，是一般家庭常愛食用的水果之一，待成熟後鬆軟時**連皮食用**，甜美多汁，價格經濟，**適合小孩及老年人食用**。



西洋梨的營養成份

依據行政院衛生署台灣地區食品營養成份資料庫內記載，100公克的西洋梨，含水份83.5公克、蛋白質0.3公克、脂肪0.3公克、熱量60大卡，碳水化合物15.6公克，亦含有維生素A、B₂、C、膳食纖維、鉀、鈣、磷、鐵……等，屬**酸性食物**，所含糖份中多果糖和葡萄糖，是強身的基本營養，另含蘋果酸及檸檬酸，解渴散熱利尿。除可幫助體內腸胃消化，亦可增加糞便體積，是一種營養價值高的水果。

西洋梨與癌症之關係

含有**維生素A**及**胡蘿蔔素**，是很好的抗氧化物，可防止癌細胞分化並促進凋亡。亦含豐富的**維生素C**，具有抗氧化功能，使癌細胞不易活動及限制其成長，並促進死亡。而且**果膠**（水溶性纖維）含量比蘋果高，能助消化，增強腸胃蠕動、增加糞便量。除排便通暢外，致癌因子不易存留腸道，使大腸直腸癌不易形成，可防腸憩室病變。果膠還能幫助腸道益菌生成，幫助整腸，排除有害物質，減少肝臟的排毒能量，而得到充分休息。同時，西洋梨也含有**酚酸**，同樣具有抗氧化的功能，可預防癌細胞形成，另含有鉀、鉀、鈣及**菸鹼酸**也都是不錯的抗癌物質，有利於防癌。所以，**西洋梨是美國食品藥物管理局所制定律的三十種抗癌蔬果之一**。



營養師羅玫青

西洋梨與其他疾病

西洋梨含維生素B₂及葉酸可增強心肌活動，維持血管彈性，血壓變正常不易硬化。含有非澱粉性醣類（葡萄糖、果糖），對糖尿病患者有益處，在消化過程中可減緩胰島素分泌，調節尿糖及血糖變化，同時能止緩飯後血糖上升速度。由於膳食纖維含量高可增加糞便體積，使排泄沒問題，而其所含熱量有限，因此亦可當成填充性食物，減少膽固醇吸收。

若肥胖者不想攝取高熱量水果，可選擇西洋梨，因其熱量不高可充當食物，並使膽固醇的體外食物來源減少，避免吸收過多膽固醇；而貧血患者或婦女若欲增加體內稀有元素“鐵”，亦可選擇西洋梨。

西洋梨吃法

生吃：是一種“吃軟不吃硬”的水果，等蒂頭部感覺綿軟，便可食用，若過熟則口感會不同。**一個便是一份**，是5蔬果中每日一份的算法，也是美國食品管制局定出三十種抗癌蔬果之一。

開胃菜：搭配葡萄及起司做成開胃菜，在美國西餐店中常使用，在家亦可當點心，於兩餐之間食用。

西洋梨派：做法與蘋果派同，用西洋梨代替蘋果，同時可做成冰淇淋、慕斯、舒芙蕾、冰沙等食品，在美相當盛行。

煎食：“**紅酒燻梨**”營養成分高，為抗癌食品，紅酒是葡萄做成，兩者均為抗癌食物，對咳嗽及潤肺均有益。

清蒸西洋梨：來不及吃完的西洋梨，可以去皮去核切小塊，加水糖加水，用電鍋蒸熟，熱冷食均可。

果汁（梨糖汁）：蘋果及西洋梨各一個，去皮去核後，過鹽水或檸檬水（防氧化），**打汁不攪渣**、加蜂蜜一匙。雖然口感及吞嚥時喉部感覺比純汁差，但營養價值高，不浪費。



西洋梨的清洗

西洋梨是樹果，採摘期到食用期有一段時間，其間須冷藏、儲存運送及待熟期，因此**農藥也隨時間的擺放降到安全量下**，故西洋梨的食用較安全。西洋梨**未加鹽**，用紙隔離及保存，感柒及磨擦減少，清洗時由蒂部向下沖洗，**可連皮吃**，蒂部不吃即可。

參考資料來源：台灣癌症基金會

<http://www.canceraway.org.tw>