

法國料理經常將檸檬汁加入汁醬內煮，發揮檸檬的芳香，也可減少油膩感。

⊕ 檸檬促進吸收鐵質，對預防和改善貧血也有正面的幫助。



【檸檬原來是這麼好】

在

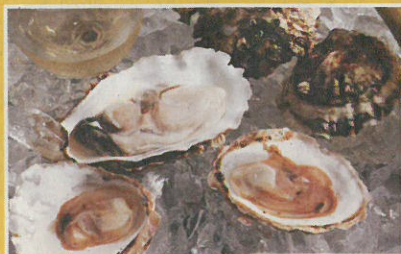
日常生活裏，檸檬一點也不陌生；例如每天早餐的檸檬茶、黏滿檸檬汁的魚生，甚至廚房裏那支檸檬洗潔精等等……然而，我們對檸檬的認識，又有多少呢？

一位希臘的哲學家說過：「每天一個檸檬，人生將光明又燦爛」；亦有草本文獻記載：「從維持身體健康的角度來說，所有水果中，檸檬應該最有價值。」檸檬是真的這麼好嗎？就讓我們一起探討檸檬的真諦。

檸檬威水史

檸檬的威水史，要從 18 世紀講起。話說英國海軍人員在航海途中，患上出血性怪病而喪命，船醫認為患病者可能是缺少某種營養成分，便嘗試利用大量檸檬和菩提，果然成功預防了這個壞血病。

說回 1996 年，日本曾經爆發流行的腸道出血性大腸菌 0157，導致數 10 人死亡；及後從檸檬汁的實驗顯示，每 1 毫升檸檬汁接種病菌，約 40 分鐘可使病菌完全死亡。在相同的實驗中，發現檸檬汁在 10 分鐘內可以殺死沙門氏菌，並在十秒鐘殺死內腸炎弧菌。



⊕ 在生蠔中放入檸檬汁，增添清新口感。

預防勝於治療的效益

檸檬不但是病毒的超級殺手，還是先發制人的抗病能手。一位諾貝爾得獎者曾提倡用維他命 C 預防感冒和癌症等各種疾病，因維他命 C 有助白血球發揮功能，捕捉病菌，從而增強體內的免疫力。

一個重約 100 公克的檸檬，已有約 90 毫克的維他命 C，而人體一天所需的維他命 C 量為 100 毫克，所以每天吃一整個檸檬，已為身體攝取了每天所需的 90% 了。

吸煙者要多食檸檬

不可不提，有測試結果顯示，吸煙者（每天吸 19 支煙以下的）每 100 毫升血液中，含 0.39 毫克的維他命 C；而非吸煙者則含有 0.66 毫克。換言之，每吸一口煙，體內的維他命 C 就會減少，所以吸煙者更需要積極攝取維他命 C，檸檬是極好的選擇。⊕