

柿子



性：寒（乾品：柿餅，性涼） 味：甘、澀

歸經：心、肺、大腸

營養與功能： 柿子是中秋常見的水果之一。柿子營養價值極高，除了含膳食纖維、β-胡蘿蔔素、維生素A和維生素C及礦物質鉀、磷和鈣質外，更有豐富的果膠。果膠有維持腸道健康，穩定血糖及排出體內重金屬的功效。

柿子可以生吃，也可以製成乾品。新鮮柿子有涼血止血作用，其表皮的白霜是柿子獨有的天然糖霜，能潤肺，可治咽乾、口舌生瘡等，而柿蒂則有降逆止呃作用。

柿子也可以製成乾品入藥或當零食。中醫認為柿子有清熱潤肺，生津止渴，健脾化痰的功效。它的藥用價值在於治療肺熱咳嗽、口乾口渴，嘔吐、瀉泄等。柿葉還有止血作用，可用於治療咳血、便血、出血、吐血等症狀。

中秋佳節品嚐新鮮柿子時，也要注意其寒涼的特性，凡脾胃虛寒，痰濕內盛，外感咳嗽，脾虛泄瀉等均不宜食用。

