

營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球



柚香柚甜柚幸福



滿街烤肉香和柚子香齊飄，就知道每年三大節日其之一的【中秋節】又到來了！這一期的午餐月刊，營養師來告訴小朋友們，為什麼中秋節要吃柚子？而我們常吃到的三大柚子種類要如何辨識？吃著香甜的柚子時，又要注意什麼事情呢？讓我們一起去看下去吧～

中秋節為什麼要吃柚子？

古代帝王有春天祭日，秋天祭月的禮制，早在《周禮》一書中，已有中秋一詞的記載。中國人深信祈求月神，可以保佑全家團圓、平安與吉祥，加上中秋節前後適逢柚子盛產，取其「柚」與「佑」同音，寄望月神護佑全家，因此柚子便成了中秋節的應景食物。

三大柚子種類如何辨識？

柚子屬於芸香科柑橘屬，「油腺」是芸香科植物顯著的特徵，這些特殊香氣的液體具有殺菌、防腐的功能。「文旦」是柚子的第一個品種，柚子是泛稱；一般而言，大多數的柚子外型較圓，文旦則多像梨形。

文旦	紅文旦(赤文旦)	白柚
▶ 像是圓錐形或洋梨形	▶ 果形像短胖的洋梨	▶ 像是扁球形或短球形
▶ 果皮為淡黃綠色	▶ 果皮為淡黃綠或淡黃	▶ 頂部寬平，果皮光滑
▶ 果肉則是晶透淡黃色	▶ 皮薄，紅色果肉	▶ 色澤黃綠，白色果肉
▶ 柔軟多汁帶點酸	▶ 口感酸中帶甜、多汁	▶ 甘甜中帶點酸味與苦味
▶ 盛產季節為9月上旬	▶ 維生素C比白文旦高	▶ 產期為10月下旬至11月
	▶ 盛產季節為10月	

資料來源：台灣好農部落格

吃柚子，要注意！

- 4 瓣柚子果肉(去皮去籽)，約為一份水果的份量(60Kcal)，柚子含有豐富膳食纖維，吃多容易脹氣，故一天建議不超過兩份。
- 柚子屬高鉀水果，腎臟病患者食用過多可能導致高血鉀症而引發危險，務必忌口。
- 柚子中的「呋喃香豆素」成分會抑制人體代謝特定藥物之酵素作用，使得體內藥物濃度過量，包含降血脂藥、降血壓藥、鎮靜安眠藥、抗心律不整藥、免疫抑制藥、抗癲癇藥等，建議在食用前，先做好藥物諮詢確認。

有獎徵答

- Q1：柚子富含膳食纖維，吃多容易造成什麼樣的的身體不適呢？
- Q2：柚子含有特殊成分，並非人人適合，請舉出什麼疾病或是正在吃什麼藥物的人要忌口或是要先藥物諮詢確認過呢？



新竹市東區
東門國民小學

總召集：校長 林啟誠

發行者：學務主任 陳芷茵

發行單位：學務處

午餐秘書 陳美滿

撰稿者：營養師 施嘉美