

结果期的柠檬



天然药物 ——柠檬

撰文 李翠 供图 刘威

柠檬 [*Citrus limon* (L.) Burm. f.] 为芸香科柑橘属药食同源芳香植物, 含有多种维生素、有机酸、矿物质等人体所需的营养物质, 枝叶、果皮及根均可提取精油。柠檬入药最早收载于《本草纲目拾遗》中: “腌食, 下气和胃。” 柠



柠檬药材

檬果味酸兼能安胎, 为早期孕妇所喜爱, 因此享有“宜母果”之称。

据文献记载, 柠檬最初起源地为我国南部、印度东部喜马拉雅山麓以及缅甸等亚热带区域。世界上柠檬生产国有60多个, 而我国柠檬的主产区在广东、云南、四川、海南、广西和重庆等地, 其中在云南和四川种植的柠檬最多。

柠檬既可鲜食, 又可加工成各种产品。古今医书对其食疗作用与药用功效均有详细记载, 例如《中华本草》中记载其药用功效: 行气活血、生津解暑、化痰止咳、和胃安胎, 主治跌打损伤、胃热伤津、中暑烦渴、疝气痛、食欲不振、妊娠呕吐、气滞腹胀、肺燥咳嗽、泄泻和胃气滞等症。

柠檬因含有大量的柠檬酸, 素来就有“柠檬

酸仓库”之美誉, 多用来制作食品、药品和化妆品等。研究发现, 柠檬酸能促进胃中蛋白分解酶的分泌, 增加胃肠蠕动, 从而有助于消化吸收; 促进肌肤的新陈代谢, 防止和消除皮肤色素沉着; 调节机体酸碱平衡, 消灭体内的自由基, 防止细胞癌变。

鲜柠檬维生素含量极为丰富, 可直接切片泡水喝, 有助于养颜和滋润喉咙。柠檬汁还可加温水和少量食盐, 对于痰多、咽喉不适者有着非常好的疗效。柠檬酸盐能够抑制钙结晶, 防止肾结石形成, 并可使部分慢性肾结石患者排出结石, 因此柠檬广泛用于利尿剂、抗坏血病剂、收敛剂。柠檬酸与钙离子结合成可溶性络合物, 可以缓解钙离子促使血液凝固的作用, 能够预防和治疗高血压。此外, 柠檬的清香气味有助于除去手术后病人体内残留的麻醉药, 加速病人康复。柠檬的香味物质中有一种叫作萜烯的成分, 可以提神和缓解疲劳。

随着人们生活水平和健康意识的提高, 天然食品已成为日常生活必不可少的一部分。柠檬是一种天然的香料植物, 具有很强的杀菌、抑

菌、防腐、抗氧化的作用, 再加上特殊的芳香和甘酸气味, 柠檬多用来加工制作饮料、果酱或蜜饯等食品, 如果汁、果酱、果酒、柠檬饼、柠檬片等。柠檬的酸味被用于许多糖果产品, 还能作西餐的调味品, 佳肴一经加入柠檬汁便芳香四溢。此外, 柠檬也有除臭的功能, 柠檬皮放置在房间内可以祛除异味; 将柠檬切半放入冰箱, 可清除冰箱异味; 喝过酒之后, 来杯柠檬汁, 可除去口中的酒臭味。

柠檬中富含多种维生素, 具有美白抗氧化的作用, 是天然的美容佳品。日化用品中的柠檬精油是从柠檬果皮里提炼出来的, 其特有的清新香气使人心情愉悦, 并振奋情绪、清醒头脑、澄清思路。日常生活中, 可以用柠檬精油配置花露水, 涂抹在身上以防蚊虫叮咬。

作者简介

李翠, 广西壮族自治区药用植物园, 高级工程师, 从事药用植物保育学的研究。

(责编 桑新华)



柠檬果实