

## 酸甜柚子 胃腎不好不宜多吃

【聯合報／記者鄭涵文／專題報導】

今年中秋逢餽油劫難遍及全台，贈送糕餅禮盒的人驟降，許多民眾改送水果較健康，家家戶戶可能因此收到不少的柚子，卻煩惱不知該怎麼辦，或怕放久壞掉。營養師表示，柚子耐放，不必急著吃完，但也別一次吃太多，尤其有心血管疾病或接受器官移植的病患，應注意柚子和藥物可能會產生交互作用，影響藥效。

郵政醫院資深營養師黃淑惠說，柚子不易壞，只要放在陰涼通風處即可，果皮雖會萎縮，但內部的果肉放兩、三個月通常不成問題，可以慢慢享用。

想讓柚子有不一樣的風味，也可以試著自製果醬或果醋保存，或調製柚子茶或果醋飲品，甚至也可以稍作調味，讓柚子搖身一變成為清爽的火鍋沾醬。

### 柚子的萬種風情

- 柚子果醬：剝下柚子果肉，加糖熬煮至黏稠，可裝罐成柚子醬，或當果醬泡柚子茶。
- 柚子果醋：取空瓶，先放入一層柚子果肉，再鋪一層糖，如此一層果肉一層糖堆疊數次，裝滿後壓緊、封蓋，靜置約一個月，即可泡開水稀釋飲用。（注意：因製作過程會產生氣體，要記得每兩天拿出來搖一搖，並打開瓶口「放氣」）
- 柚子沾醬：將柚子果肉切碎拌醬油膏，或調入和風醬油、一點糖和味醂，再加蔥花即可。
- 柚子入菜：用生菜包肉片和幾瓣柚子，並捲成清爽的柚香肉卷。

諮詢／郵政醫院

資深營養師黃淑惠

製表／鄭涵文

聯合報

圖／聯合報提供 [f 分享](#)

黃淑惠說，柚子是當季水果，水分多且富含維他命 C 和纖維，具有幫助消化、去油解膩之效；但她提醒，每人一天最好吃兩份不同種類的水果，不宜把柚子當做每天唯一的水果來源，而且柚子一天最多半個就好，以免容易脹氣、腸胃不適。

另外，消化不良、腎功能不好的人，更不宜大吃柚子。黃淑惠解釋，柚子酸酸甜甜的，下肚後會刺激胃酸分泌，所以胃不好的人不宜吃多。此外，柚子是高鉀水果，也不適合腎功能不好的人。

藥害救濟基金會副執行長陳文雯特別提醒，柚子是中秋當令鮮果，應景淺嚐幾瓣無妨，但平常服用降血壓藥、降血脂藥、抗心律不整藥物的心血管疾病患者，及使用免疫抑制劑的器官移植病人，更要特別注意柚子的攝取量。

陳文雯說，柚子和葡萄柚都含有「呋喃香豆素」，它會抑制藥物代謝，延長藥物停留在體

內的時間，間接產生「藥物過量」效果。由於這種效果因個人體質不同而產生程度不等的不舒服症狀，持續效果短則 2、3 小時，長則達到 2、3 天不等。

由於不同藥物碰上柚子或葡萄柚會產生的交互作用不全然相同，陳文雯建議，民眾用藥要多留意藥袋或藥品說明書上的禁忌、提醒，或找專家諮詢，才不會美食應景卻反傷身。

**這些藥  
別和柚子、葡萄柚一起吃**

- 降血脂藥：肌肉病變、橫紋肌溶解症，甚至引起急性腎衰竭
- 降血壓藥：血壓過低、心跳過快、嚴重恐致缺血性心肌梗塞
- 鎮靜安眠藥：眩暈、更嗜睡。
- 抗心律不整藥：提高藥物的血中濃度，增加毒性。
- 免疫抑制劑：惡心、頭痛、麻痺、抽筋等。
- 抗癲癇藥：提高藥物的血中濃度，不良反應風險增。

資料來源／財團法人  
藥害救濟基金會  
製表／鄭涵文 聯合報

圖 / 聯合報提供

\* 資料來源：輯自〈聯合報〉

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

