



## 通過吉園圃 (CAS) 認證

# 斗六文旦

### ▶ 永珍栽培簡介 (楓溝名產) :

本人文旦之栽培，乃採用有機液態肥料，此一肥料，係利用牛奶、雞蛋、黃豆、海草精、糖蜜為原料，並以酵母菌作氣瀑式發酵成胺基酸，然後配合幾丁質(甲殼素)輪流灌溉果樹周圍，葉面並施以綜合Vitamin群及鉗合態微量元素，定期補充其營養，有別於一般以傳統肥料栽種的方式，故文旦芳香味美，多汁甘醇，有如牛奶般滑潤軟Q的口感，越吃越順口。

### ▶ 文旦功效略序 :

《呂氏春秋》稱讚柚子:「果汁美味、江浦之橘，雲夢之柚。」

據中醫書籍記載，文旦具有預防便秘，養顏美容之效。其營養成分含豐富礦物質，酵素，檸檬酸及大量維他命C，且含果膠及可溶性纖維，可以減肥、消除膽固醇、幫助消化，亦可提神解勞。

#### 訂購方式

住址：雲林縣斗六市南聖路63號

電話：05-5331155 · 5330176

傳真：05-5324452

#### 匯款帳號

斗六農會

戶名：游永珍 先生

帳號：00012220973590

園主

游永珍

欲購從速，歡迎試吃選購，賣完為止



# 健·康·小·百·科

作者蕭千祐為長庚技術學院營養講師

中醫認為柚子性寒、味甘酸，有化痰止咳、健胃、瀉食、生津止渴、消腫止痛等作用，用來主治咳嗽、聲啞、口臭、嘔吐等。根據營養分析：柚子含維生素C、B1、B2、菸鹼素、膳食纖維、鉀、鈣、鐵等，其中含量較多的有維生素C、膳食纖維、鉀。

秋節烤肉為應景的活動，不過總會吃下一些致癌的物，柚子中富含的維生素C，有抗癌的作用，與其他水果相較，維生素C的含量為蘋果的15倍以上，而由於有果皮在外，食用時又不用切割，因此維生素C不易流失，維生素C的攝取量會較多。

柚子中所含的膳食纖維也相當豐富，約為泰國芭樂的四倍，對於月餅中蛋黃所含的膽固醇，或烤肉中紅肉所含的飽和脂肪酸，都能降低其吸引量和促進代謝，因此本身有高膽固醇、高血酯的人，多吃些柚子會有不小的助益。

柚子的熱量是否較高，是很多人關切的問題。事實上柚子的熱量比葡萄、龍眼來得低，在同等份量相較下，熱量只有龍眼的一半，雖然柚子的熱量不高，不過有些人一口氣就吃下一個，就約吃下半碗飯的熱量，對於糖尿病人來說，飯後大約只能吃下半顆柚子，如還吃其他水果就會影響血糖的控制，因此食用量仍須限制。

柚子不僅可以生食，也可以加工成果醬或釀成酒、醋，而柚子皮可以萃取出汁液，提煉成精油，據說對頭髮和皮膚都有相當好的保養功效，因此透過食品加工、不僅可以讓民眾有多元化的選擇，也讓柚子的經濟利益大為提高。

**對於柚子，各位先進有更詳細的資訊。歡迎傳真— (05)5324452**

**請大家共同分享 謝謝！**