

随着人们越来越注重健康饮食，仙人掌也成了时尚食品。科学证实，这种浑身带刺让人望而生畏的食物，富含钙、钾、磷等矿物质和维生素，以及丰富的膳食纤维，是为数不多的“全营养食物”。

墨西哥有2000种仙人掌

墨西哥是仙人掌种植最广泛的国家，世界上近3000种仙人掌，墨西哥就占了2000种，而其中可以食用的百来种，在墨西哥都能找到，难怪墨西哥人与仙人掌有着难解之缘。开车经过墨西哥北部，成片成片生长在荒原上的都是高大有如树木的仙人掌，景象蔚为壮观。

在墨西哥普埃布拉州发掘出来的700多年前的仙人掌种子和茎块，更是证明在哥伦布发现美洲新大陆之前，土著人就已经在种植食用仙人掌了。当西班牙人抵达墨西哥的时候，墨西哥城的名字就叫做“特诺奇蒂特兰”，意思是“石头上的水果”。

仙人掌能吃能外用

如今，仙人掌已经成为墨西哥人最主要的蔬菜之一。当地人或者把仙人掌切丝，过水和洋葱、辣椒凉拌，或者煮了以后就鸡蛋吃。和芦荟一样，仙人掌肉茎里含有大量的酸性胶质，如果不经水中浸泡，吃起来酸得难以下咽。但处理后滑嫩柔韧，带着淡淡的酸味，十分爽口。

仙人掌的果实，也就是大家熟悉的火龙果，生长在仙人掌的顶端。每年七八月，是火龙果的成熟期，超市和水果铺都有卖。火龙果果肉有红色和绿色两种，里面还嵌满了坚硬的种子，吃的时候很难和果肉剥离，只能连籽一起吞下。当地人认为，只有这样吃才有保护肠胃的功效。

墨西哥人认为，仙人掌浑身是宝：它的茎加热后可治疗烧伤和脓肿；其中的琥珀酸、酒石酸等，对糖尿病、高血脂都有疗效。由于每天都吃仙人掌，墨西哥人几乎没有得高血脂的。不仅如此，《墨西哥大百科全书》刊载的资料还指出，食用一片仙人掌，能满足一天维生素需要量的50%，铁需要量的70%，并有抗衰老和促进新陈代谢的功效。

中国也有食用仙人掌

其实，在中国，《唐本草》中就有“仙人掌久服长生，坚筋骨，令人不老”之说。明代药物学家李时珍曾在《本草纲目》上说：“人常食仙人掌可长寿”。但当时的仙人掌还是作为药物来使用的。而从2007年12月20日在北京召开的“仙人掌营养价值论坛专家研讨会”上记者了解到，安徽亳州兴邦科技开发有限公司引进了可食用的“米邦塔”仙人掌，并且该品种仙人掌已获得卫生部“新资源食品”认证，从此“米邦塔”食用仙人掌在中国也就有了合法的身份证。

在此前7月，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所对兴邦科技“米邦塔”仙人掌进行检测后发现，原片中的钙含量是鲜牛奶的3倍以上，SOD含量是鲜牛奶的7倍以上，含有很高的药用价值和保健护

肤功效，能帮助弥补中国人钙摄入不足的缺口。“此外，仙人掌的可贵之处在于它是一种食品而非药品或保健品，”中国老年学会老年医学委员会主任委员张立平强调：“人们常说‘药补不如食补’，仙人掌这种全能食品如果真能走进人们的生活，一定会对国人的健康大有益处。”

在会上记者也获悉，除了可食用的仙人掌外，兴邦公司还对其进行了深度开发，生产出保健品、化妆品、果酒、饮料等四大系列300多种产品。现在，仙人掌这种曾经“可望而不可即”的健康食品，离中国人的生活已经不远了！