## 

奇异果的奇特营养价值

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/06/16 21:27

6月正是水果上市时,从北半球到南半球,从大陆到海岛,从中国到新西兰,一颗种子成就了一个国家赖以生存的支柱产业,这是一个颇具传奇的故事,当然,它不仅仅是故事。

在400万人口的新西兰,从1904年一个偶然的机会从中国引进奇异果(在中国被称为猕猴桃),经过100多年的发展,ZESPRI成为全球奇异果产业的领导品牌,ZESPRI公司每年总产量超过8000万箱(约30万吨),99%供出口,营销至全球近70个国家和地区,占全球奇异果市场总生产及营销量的28%。不但如此,奇异果也因其营养丰富而被称为"新水果之王"。

一百年前,新西兰女校长伊莎贝尔来 一百年前,新西兰女校长伊莎贝尔来中国旅游,拜访了她在宜昌传教的教师姐姐,并因此把中国的"鹅莓、猕猴桃"种子长途跋涉带回了新西兰,开始了"奇异果"这种水果在新西兰的移民生涯。回新西兰后,伊莎贝尔将种子转送给当地的果树专家,之后辗转到了当地知名的园艺专家亚历山大手中,培植出新西兰第一株奇异果树。一个简单的故事、一点顺手带回新西兰的植物种子,成就了新西兰今日引以为傲的奇异果产业。为了让这种毛茸茸的新奇水果在世界上一炮而红,就应该给它取一个更具有"毛利风味"的名称,受新西兰国鸟奇异鸟(kiwi)的启发,奇异果(kiwifruit)的名称一炮而红。新西兰政府协助成立"新西兰奇异果营销局"集中并整合果农资源形成单一出口的营销模式,1997年,推"ZESPRI"作为品牌名称(中文名称:佳沛),由佳沛新西兰奇异果国际行销公司负责新西兰奇异果全球的行销,为全世界最大的奇异果行销公司。

从中国"鹅莓"到新西兰奇异果

美国Rutgers大学PaulLaChance博士针对27种日常最受欢迎的水果研究,发现奇异果富含最多的植物性生理活化物质:1.营养最高:DV/100g(每100克水果所占每日营养建议摄取量DailyValue的百分比)为27种水果之冠。

- 2.热量最低:被测定为CPN (CaloriesPerNutrient, 每单位营养素所含的热量)最低。
- 3.维生素C的"最佳来源": 奇异果中维生素C含量的DV值为230%, 超过柳橙的1.7倍, 是足以提供人体一天所需维生素C建议量的水果之一。被测定为维生素C的最佳来源。

奇异果富含的营养成分包括: - 胡萝卜素、维生素 E 、维生素 C (抗坏血酸)、叶绿素、精氨酸、多酚类等,营养最高,奇异果的主要营养与价值有:

- 1.提高免疫力,尤其是术后、病后、体弱、孕妇,能抑制致癌物质。
- 2. 抗辐射、抗氧化、抗自由基,具有抗衰老、美容养颜的作用。
- 3. 降血糖、降血脂,抑制体重、体脂、血清胆固醇以及三甘油上升。

- 4.保肝解毒,防治病毒引起之肝脏疾病,以及肝病后的肝功能恢复及保健。
- 5.促进肠胃蠕动,增强消化能力。

除此以外,睡前吃奇异果,可使睡眠变得更香甜。调查结果显示,睡眠失调者若持续一个月在睡前一小时吃下两颗奇异果,上床至入睡的时间可以缩短39%。病人半夜醒来的时间则缩短了43%,总的睡眠时间加长了14%。

专家指出,每天两颗奇异果,就能补充人体所需的三分之一营养。