

柚子是人们喜爱的秋季时令水果，不仅营养丰富，药用价值也很高，是医学界公认最具食疗效果的水果之一，有“天然水果罐头”的美称。

湖北省药膳食疗研究会副会长甘爱萍教授介绍，柚子味甘酸，性寒，传统中医学认为柚子有健胃、消食、化痰、平喘、解酒的功效。现代药理研究也发现，柚子含有蛋白、脂肪、碳水化合物、粗纤维、丰富的维生素C、维生素B2、维生素P、胡萝卜素、类胰岛素等成分，以及钙、钾、磷、铁等微量元素。有降低胆固醇、减肥、美容等作用，还可以降低血液黏滞度，减少血栓形成。

由于柚子含有丰富的钾元素，所以是脑血管疾病患者、肾脏疾病患者的理想食疗水果，而且新鲜柚肉中含有类似胰岛素的成分，也是糖尿病患者的理想食品。柚子含有的维生素P能强化皮肤毛细孔功能，加快受伤的皮肤组织的恢复，而且柚子所含的热量极低，它减肥、美肤的功能，极其符合女性“自然美”的原则，是女性秋季最适宜选择的水果。柚子中所含的大量维生素C以及天然果胶能降低人体血液中胆固醇的含量，并有助于钙和铁的吸收，能增强人体体质。

甘教授特别提醒，柚子虽好，因其性寒，所以气虚及身体虚寒的人不宜多吃，而且它有滑肠的作用，经常腹泻的人也应少食。值得注意的是柚子不能与药品同服，另外太苦的柚子也不宜食用。