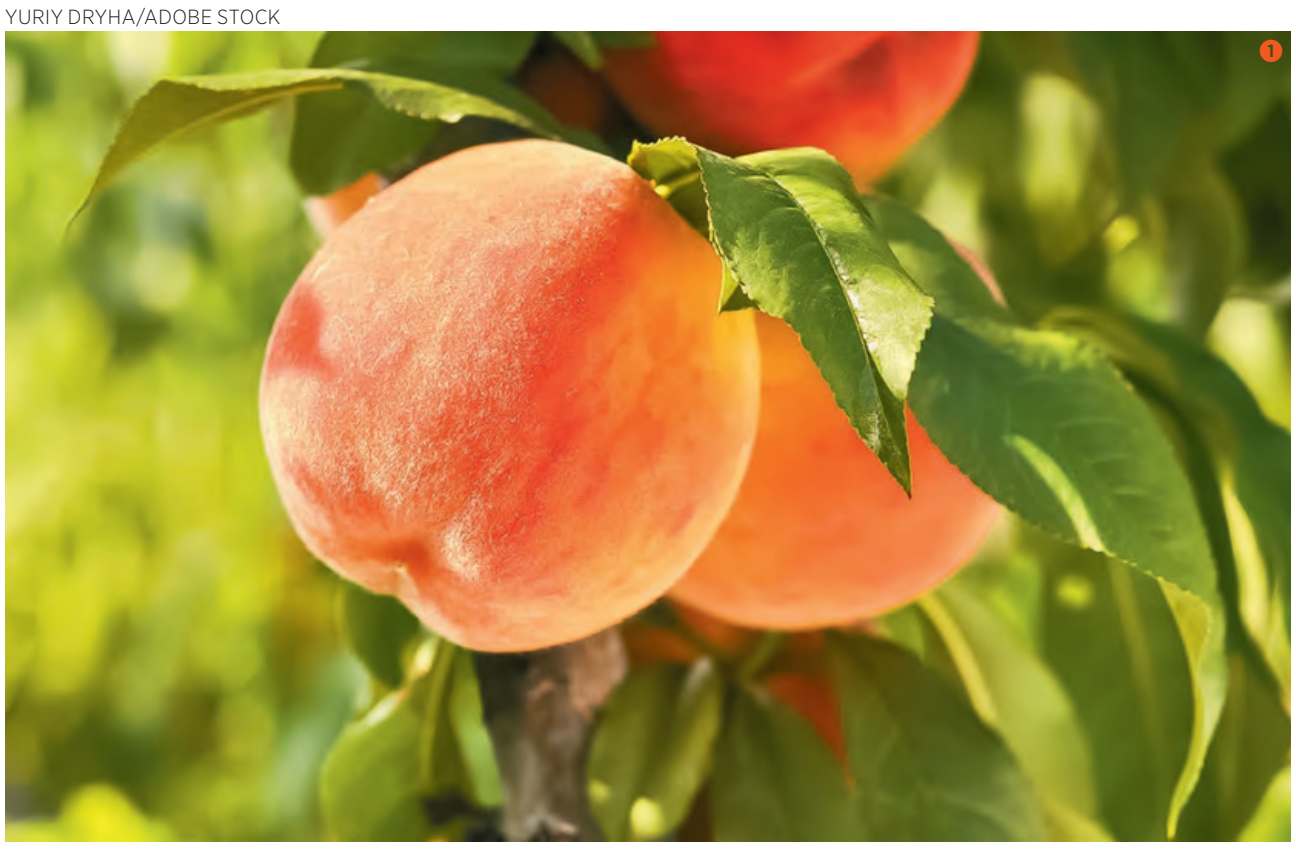
YURIY DRYHA/ADOBE STOCK



SEA WAVE/ADOBE STOCK



ALEXSHYRIPA/ADOBE STOCK



❶中醫理論認為，桃子性溫，味甘酸，可以補氣血、生津止渴、潤腸通便。❷杏子中含有大量植物酸，少吃可以開胃，貪吃會導致胃部不適，侵蝕牙齒。❸李子屬於生冷之物，吃多了會嚴重損傷脾胃陽氣。

為甚麼說「桃養人 杏傷人」

民間俗語中 隱藏的養生智慧

文丨小枚

在民間口耳相傳的諺語中，有一句關於夏日水果的俗諦特別驚悚：「桃養人，杏傷人，李子樹下埋死人。」

每當蟬鳴響起、桃李滿市的季節，長輩們總會用這句話來叮囑晚輩切勿貪嘴，吃得過多。

這句順口溜聽起來像是有些誇大其詞、危言聳聽，尤其是最後一句「李子樹下埋死人」，更是讓人背脊發涼。難道這些我們日常生活中再熟悉不過的水果，真的藏有甚麼致命的「毒素」嗎？

一.為甚麼說「桃養人」

我們先來看看備受讚譽的「桃養人」。在傳統文化中，桃子向來是長壽與吉祥的象徵（如：西王母的蟠桃、祝壽用的壽桃）。而在中醫與現代營養學的角度來看，桃子也確實配得上這個「養」字。

1. 中醫眼中的「補氣血」之果

中醫認為，桃子性溫，味甘酸，具有補氣血、生津止渴、潤腸通便的作用。對於大病初癒、氣血虧虛、面色萎黃的人來說，適量吃點桃子能起到很好的滋補作用。

2. 現代營養學的驗證

從西方營養學來看，桃子的含水量極高（達 80% 以上），且含有豐富的膳食纖維、維生素 C，以及鉀、鐵等微量元素。

高鉀低鈉：有助於利尿消腫，對維持血壓穩定非常有益。

豐富的水溶性纖維：能夠促進腸胃蠕動，緩解夏日因燥熱引起的便祕。

小貼士：雖然桃子「養人」，但其性溫，且含糖量不低。內熱偏盛、容易上火的人，或是糖尿病患者，依然需要控制食用量，不能當作飯來吃。

二.杏吃多易引起身體不適

相比於桃子的「和藹可親」，杏子就顯得有些「脾氣暴躁」了。俗話說「杏傷人」，這主要是因為杏子吃多了，確實容易引發身體的不適。

1. 胃酸過多與牙齒酸蝕

杏子中含有大量的植物酸（如：蘋果酸、檸檬酸）。適量食用可以開胃，但如果一時貪嘴吃得太多，過量的酸液會強烈刺激胃黏膜，導致胃酸倒流、胃痛，甚至誘發胃潰瘍。同時，高濃度的果酸也會侵蝕牙齒表面的琺瑯質，讓人感覺「牙齒酸倒了」，連豆腐都咬不動。

2. 苦杏仁苷

這才是「傷人」的核心所在。我們常吃的杏，其果核內部含有杏仁。

甜杏仁多為人工培育，毒性極低。而苦杏仁含有較高濃度的苦杏仁苷。當苦杏仁苷被誤食，並在人體內水解後，會釋放出劇毒的氫氰酸。

這種物質會抑制細胞呼吸酶的活性，導致組織缺氧。兒童如果誤食了未經處理的苦杏仁，僅僅幾顆就可能引發中毒，出現頭暈、心悸，甚至呼吸困難。因此，「杏傷人」很大程度是在警告人們不要亂吃杏仁。

三.李子樹下埋死人？

這句俗語中最駭人聽聞的，莫過於「李子樹下埋死人」。難道李子是像斷腸草一樣的劇毒之物嗎？其實，這是一種高度誇張的修辭手法，目的是為了引起人們對「過量食用李子」的極度重視。

1. 傷脾胃與助濕生痰

中醫認為，李子性平，味甘酸，入肝、胃經。少吃能生津清肝，但《本草綱目》中也明確記載：「李味甘酸，不可多食，令人發虛熱。」

李子屬於生冷之物，吃多了會嚴重損傷脾胃陽氣。在沒有冰箱、醫療條件落後的古代，夏天大量食用冰涼、酸澀的李子，極易引發嚴重的急性腸胃炎（拉肚子、嘔吐）。在脫水就能致命的古代，這確實可能引發嚴重的後果。

2. 未成熟李子含毒性

與杏子類似，未成熟的青李子或李子核仁中，也含有微量的氰苷類物質。

如果大量進食未成熟的酸澀李子，毒素在體內累積，就會導致化學性食物中毒。這也就是為甚麼古人會說「苦李不可食」，如果在路邊看到結滿果實卻無人採摘的李樹，那這棵樹的李子大概率是苦的、有毒的。

張蘇雲 張/ ADOBE STOCK



▲未成熟的青李子含有微量的氰苷類物質，絕對不要吃。

四.這樣享受夏日果香最健康

「桃養人，杏傷人，李子樹下埋死人」這句諺語，它用對比鮮明，甚至有些驚悚的語言，告誡後人「物極必反」的道理。那麼為了在夏天既能享受到水果的美味，又能保持身體健康，我們可以參考下表的科學食用建議：

桃子性溫，補氣血，要潤腸可每天食用 1 ～ 2 個。內熱重者少吃，吃前洗淨果皮絨毛，以防過敏。

杏子性熱，酸度高，因含氰苷，每天不超過 3 ～ 5 個。切勿食用未經處理的苦杏仁，胃酸過多者慎食。

李子性平偏涼，易傷脾胃，每天不超過 3 ～ 5 個。絕對不要吃未成熟的青李子，空腹時切勿食用。

結語

如今，我們大可不必談「李」色變。只要掌握「熟透再吃、適量而止」的原則，不管是養人的桃、微酸的杏，還是爽脆的李，都是大自然在炎炎夏日賜予我們的解暑佳品。聽老祖宗的話，不是要我們拒絕美食，而是要學會「克制」的美德。

NEW AFRICA/ADOBE STOCK



PIXEL-SHOT/ADOBE STOCK



DASHU83/ADOBE STOCK



❹桃子汁在夏季飲用可消暑降溫、生津止渴。❺❻杏子和李子製成乾果後，酸甜可口。

文誠中華文化學校 WINCHESTER SCHOOL OF CHINESE CULTURE

文誠中華文化學校誠聘Belmont, Arlington課後班老師

有教學經驗，熱愛教育、
對學生有愛心的老師優先。

有意者請聯繫我們。
聯繫電話：978-223-5051
Email：wscc.info@gmail.com
網站：wscc-ma.org



"我兒子Benjamin在中文學校課後班已經學習一年了，在老師和同學的影響下，激發了他對中文的極大興趣和熱情。每次上中文學校都是在第一時間完成作業，並且在說中文的環境下，和同學老師積極用中文交流，中文的口語也有了顯著的提高，增加了他對中文的自信心，主動要求參加演講比賽。除此之外，中文學校開設了許多關於中國文化的課外活動，比如包餃子，製作中國傳統手工藝和演唱中國歌曲等等，潛移默化使他對中國文化產生濃厚的興趣，加上他交了一幫課後班好朋友，增強了對自身的文化和族裔認同感。"
- Jianfeng Qin

地點: Site 1: 582 Pleasant St, Belmont, MA 02478
Site 2: 180 Mountain Ave, Arlington, MA 02474
時間:週一至週五公立學校放學後
註冊:https://tinyurl.com/WSCC-NASP18