

★【中秋】供《6果》，『福財家中坐』！★

台灣命運風水師協會 許耀天理事長整理

今年的【中秋節】轉眼將至。【中秋】是傳統“四大佳節”之一，除了慶祝豐收以外，還有闔家團圓和幸福長久的寓意。

同時，【中秋節】也是一年當中水果品種和數量最多的時候，因此【中秋節】除了吃月餅以外，時令水果更是必不可少。

傳統民俗中，【中秋節】供月，對於水果也很有講究，一般都是選用名字和樣子，都有著吉祥寓意的時令水果。

今天，就跟推薦一下適合【中秋節】供月的6種“吉祥果”。

☆柚子

每年的【中秋節】，正是新鮮柚子上市的季節，俗話說：“**秋冬吃柚，賽過吃肉。**”

柚子不但好吃，而且還營養，它被稱作“天然的水果罐頭”，富含蛋白質、有機酸、維生素和多種人體所需的微量元素，如鈣、磷、鎂、鈉等，能降血糖、降血脂、減肥美容等。

柚子還能清熱去火、止咳化痰——【中秋節】吃膩了月餅和葷食，吃點柚子不但解膩，而且寓意特別好。

柚子諧音「遊子」，【中秋】是團圓節，遊子可以回家團圓了。

還諧音“有子”，因此中秋節吃柚子有早生貴子之意。

另外柚子之所以被稱為吉祥果，還是因為它的外形，圓圓的外形有著團團圓圓之意。

因此【中秋】吃柚子，也表達了人們對幸福團圓生活的盼望。

☆石榴

據《博物志》載：“**張騫出使西域，得安塗林安石榴以歸，名為安石榴。**”

石榴所含有的營養價值豐富，極具保健功效。

秋季燥邪當令，容易出現口乾舌燥、眼睛乾澀等“燥證”。

適當吃些石榴，能夠生津、潤燥，補充津液，緩解秋燥。

現代研究也發現，石榴中含有大量的有機酸、糖類、蛋白質、脂肪、維生素以及鈣、磷、鉀等礦物質。

維生素 C 含量更是比蘋果、梨高了 1~2 倍，具有很高的營養價值。

【中秋節】正是石榴上市的季節，石榴紅似瑪瑙，白若水晶，入口清甜如玉漿，自古就是中秋宴餐桌上的吉祥果之一。

石榴象徵長壽和多子多孫，緊緊連在一起的石榴籽還寓意家庭和睦團結、好事連連，和中秋節的含義相得益彰。

☆葡萄

【中秋】前後，也是吃葡萄的好時節。

葡萄滋味酸甜、顏色誘人，而且營養價值非常高，有緩解疲勞、助消化、預防心腦血管疾病等功效。

現代醫學發現，葡萄含大量維生素 C，適量食用可增強肝臟的代謝能力。

最重要的是，葡萄含有的一些天然活性物質，如聚合苯酚，對保護肝臟相當有效。

除了營養健康，葡萄的寓意也十分不錯。

葡萄上面有很多果實，寓意著人丁興旺，好事連連。

此外，葡萄還代表著豐收富足。

【中秋節】一到，家裡有錢沒錢都要擺上，祝願家裡的人生活富足，日子越過越旺。

☆大棗

俗話說“七月十五紅棗圈，八月十五打棗杆。”【中秋】前後，脆嫩甜美的鮮棗就到了收穫的季節。

鮮棗甘脆爽口，風味獨特，營養還特別豐富，含有豐富的蛋白質、19 種人體所必需的氨基酸、多種礦物質，被稱作“活維生素丸”。

鮮棗也是【中秋節】家裡要準備的水果之一。

棗與“早”同音，寓意家中好事既不會缺席，也不會遲到，而是要早早地到來！

但是提醒棗子的糖分比較高，糖尿病人要少吃哦！

☆柿子

又到了一年柿子紅的季節了，柿子代表著吉祥如意，因而成為許多家庭中秋家宴上必不可少的應景吉祥果。

柿子營養也十分豐富，有“**果中聖品**”的美譽。

作為橙黃色蔬果，柿子中含有大量的 β 胡蘿蔔素、葉黃素等類胡蘿蔔素，有助於保護視力、潤澤肌膚。

柿子中的鉀、鎂、維生素 C、維生素 B6、錳、膳食纖維等營養素含量也都較為豐富，在護心臟、養腸胃、抗氧化等方面都有一定益處。

若從中醫的角度來看，柿子還具有生津止渴、清熱潤肺、化痰健脾的作用。

不過，柿子的含糖量相對較高，大家每次吃一兩個就夠了，減肥人群、糖尿病人吃的時候更要控制好量。

另外，未成熟、味道很澀的柿子千萬別吃，否則可能引起不適。

☆蘋果

蘋果象徵平平安安，幸福如意。

以前家裡的老人總是叮囑，凡是逢年過節，無論貧富，家裡都要擺上一些蘋果。

蘋果不僅是吉祥果，它的營養價值也很高，俗話說：一天一個蘋果，醫生遠離我。

蘋果中富含果膠，屬於可溶性膳食纖維，能促進胃腸蠕動，具有消食順氣、通便止瀉的功效。

蘋果也常被稱為“**智慧果**”，它富含維生素 C、鋅等，能減輕記憶力衰退，有助於預防老年癡呆的發生。

天氣轉涼，如果害怕生蘋果容易引發腸胃不適，也可以煮熟了吃。

熟蘋果中果膠活性增強 9 倍，且纖維素會變得更加柔軟，對腸胃道的刺激性更小。

【中秋節】買上幾個紅彤彤的蘋果，不僅能寄託美好的願景，還對健康有益，一舉多得。

“但願人長久，千里共嬋娟。”【中秋】將至，這 6 種水果家中備好，營養健康寓意好！