

文：梁彥芳同學 圖：本刊資料庫

綠中一點黃

檸檬橙香蕉，在環保生活中也有功用。

水果不但含有有益腸臟健康的纖維素，而且色彩繽紛的外表更令人心神愉悅。

數到最能使人心情愉快的便是代表笑哈哈的黃色，以下所舉的黃色水果，亦是我們實踐綠色生活的好幫手。

在我們的生活當中，黃色的水果有多少種呢？香蕉、梨子、楊桃、菠蘿、檸檬……多不勝數，但當中的檸檬可說是「一枝獨秀」——其酸溜溜的味道常被拒諸門外，而把檸檬切開來立即吃的人，也寥寥無幾。

檸檬：除污能手

雖然如此，但大型的超級市場都一直擺放着如堆山般的檸檬，為甚麼？是因為其功用甚廣。將幾滴檸檬汁拌於暖水中能舒緩喉嚨乾涸不適，檸檬中具有抗氧化作用、含豐富的維他命C，有助預防癌症、增強免疫力、驅走工作後的疲勞，令人精神為之一振。

除此之外，檸檬蘊藏菸鹼酸和有機酸，有強烈的殺菌作用，是清潔的好幫手。例如把檸檬放進冰箱內、將檸檬汁滴在水槽或沾滿魚腥的雙手，都可以把積聚的異味一掃而空，而只留下馥郁的檸檬芳香。另外以檸檬皮擦拭玻璃杯、鋁鍋的黑色頑固污漬，或把檸檬汁滴在沾了茶漬的衣服上，令人煩惱的污漬都會被消滅得一乾二淨。比起使用化學物料清潔劑，檸檬所造成的污染真的少得多，所以一個小小的檸檬卻給我們帶來很多方便，可說經濟實惠，難怪是大眾市民的「掌上明珠」！

香橙：驅蚊良果

對於酸溜溜的檸檬，你或許不愛吃，那麼甜甜的橙可合你的口味吧？橙蘊含豐富的可溶性纖維和維他命C、維他命E，能降低膽固醇、促進人類的新陳代謝及延緩衰老。

別看橙是一個圓滾滾的香甜水果，其實是「內有乾坤」的。每當出外遠足、到郊野旅行，帶備一個橙就可避免被蚊子叮得又癢又腫。皆因橙能散發出一種幽幽的氣味，令蚊子退避三舍。橙宛如一層包圍着你的保護罩，使你可以輕鬆鬆、放心遠行。而且，以橙皮切成一塊塊薄片當作眼膜，還有滋潤眼睛、補充水分的功效。

香蕉：減壓助手

生活於繁忙緊張的大都市中，不如意的事十常八九，或許吃一口香蕉能讓失落的你得到一點慰藉。經研究顯示，香蕉中的色氨酸能刺激人體的神經、防止精神緊張和失眠；



香蕉中的鉀有助減低高血壓。假如你在寒風微骨的冬天裏，皮膚乾燥或皺紋乍現，用香蕉皮輕輕摩擦，要回復光滑的皮膚並非難事。

眾所周知，水果是純天然的「大自然產品」，容易被分解，相反殺蟲劑、洗手液、潤膚膏等都是化學產品，當化學物逐漸積聚於身體中，我們的健康會受到影響。而且，在它們製造過程中釋放大量的污染物，如氫氯酸使水中生物死亡，破壞生物鏈。所以，多吃水果除了可保障我們的健康，用它們去取代化學產品，也是一種保護環境的方法。



本欄歡迎各位同學投稿，以900字分享你們的綠色生活點滴和心得，為建構一個綠色社會出一分力。

除文章外，亦請以另紙附上學生和家長姓名及聯絡電話、電郵，以及學校名稱、就讀的級別等，以作聯絡之用。

