



营养价值

因为多,加上便宜,柑橘的许多营养价值被大家忽视了。
可不是,这儿,我们用学术的观点告诉你——

柑橘芳香味美,极富有营养价值。除果汁丰富,酸甜适中,芳香可口外,还含有丰富的糖类、有机酸、矿物质、纤维素、蛋白质、氨基酸和多种维生素,特别是维生素C含量较其他水果高。

维生素C为人体生命活动中不可缺少的物质,对人体起着重要的脱钙作用。缺少维生素C,会感觉疲劳,关节酸痛,牙床肿痛出血,牙龈易于摇动,对疾病抵抗力减弱。人体所需的维生素C,90%是从水果、蔬菜中获取,每人每天大约补给50毫克维生素C,只需食用60克柚子或100克甜橙即可满足,因此,柑橘果实是人体最好的维生素C来源。

维生素P具有调节渗透压,增强毛细血管抗性的功效,但需与其他维生素同时存在才能发挥作用,因此,兼含维生素C和维生素P的柑橘果实具有很高的营养价值。

维生素A是视网膜组织不可缺少的物质,长期缺乏可导致失明。柑橘果实中虽然不含有维生素A,但含有丰富的胡萝卜素,胡萝卜素

在人体内能转化为维生素A,故被称为维生素A源。纤维素被西方人称为治疗各种文明病的时髦药,食物中缺乏纤维素可诱发阑尾炎、便秘、静脉曲张、糖尿病、胆结石、痔疮、局部缺血性心脏病、肥胖症、直肠癌、结肠癌、静脉曲张等疾病。

柑橘果实中含量丰富的柠檬酸不仅可作能量代谢物质,而且可与钙离子结合生成一种可溶性络合物,从而缓解钙离子起到促进血液凝固的作用。医学证明,常饮用鲜柠檬汁可防治糖尿病、高血压、心肌梗塞等疾病。

柑橘中还含有矿物质,矿物质能调节细胞的渗透压和充进能力,能健骨骼、牙齿和神经组织,并能起到调节人体内酸碱平衡的作用。据有关资料分析:每100毫升鲜橙汁中含热量209焦耳,蛋白质0.94克,脂肪0.22克,维生素A源(胡萝卜素)0.127毫克,氨基酸203.9毫克,钙12.73毫克,磷19.91毫克,铁0.27毫克,钾184.36毫克,钠6.67毫克,镁14.17毫克,硫8.44毫克。



药用价值

柑橘除了吃,另一种药用价值更是许多人不知道。没事,让我娓娓道来——

柑橘果实还具有很高的药用价值。自古以来,橘络、枳壳、枳实、青皮、陈皮就是传统的中药材,在中药临床上广泛应用。现代药理研究认为:橘皮中的胡萝卜素、维生素C、维生素P比果肉含量高。

桔皮中还含有硫酸素、核黄素、挥发油、黄酮类,橘皮中的挥发油对消化道有刺激作用。可以增加胃液分泌,促进胃肠蠕动,健胃祛风。黄酮有扩张冠状动脉,增加冠状动脉血流量的作用。此外,橘皮还有消

炎、抗溃疡、抑菌及利胆等效果。橘皮中的维生素P还可加工提取制成注射液,对血管硬化症有显著疗效。橘皮中还含有升压作用的辛弗林和N-甲基酪胺。

另据科学家发现,他们从柑橘皮中提取出一种抗癌物质,在这种物质中还发现了具有降低血压的成分。这种抗癌物质广泛存在于柠檬皮和柑橘果皮中,经动物实验表明,服用这种物质的患癌动物能明显地延长寿命。



生态价值

生态价值,说大了去,你不一定知道究竟是什么?这里,有许多植物学上的知识,也挺有趣的——

崇明蜜橘是崇明森林资源重要的组成部分,担负着崇明生态岛建设的重要角色。柑橘是常绿小乔木,制造氧气,吸收二氧化碳,极具“碳汇”价值。柑橘四季常青,树姿优美,是一种很好的庭园观赏植物。我国南方自古以来就有盆栽金

橘的习俗,春节在家中摆上一盆果实累累的金橘,绿叶扶持,喜气洋洋,也象征后继有人兴旺发达的景象。

集赏花、观果、闻香于一体的崇明蜜橘,对提高森林覆盖率、绿地率,改善生态环境均有积极意义。



延伸价值

柑橘全身是宝,具有很高的综合利用价值。除可鲜食、耐储存外,柑橘亦可作为果酒、饮料、调料、蜜饯等多种加工食品的原材料——

柑橘花、叶、果皮都是提取香精的优质原料,柑橘果皮中香精油含量可高达3%。柑橘香精油在日化和食品工业中具有广泛的应用,是调配香脂、香水及高级化妆品不可少的原料,也是高级饮料、点心的调味剂。柑橘果皮中果胶含量非常丰富,可达3.5%。目前国际国内市场上果胶是非常紧俏的物资,主要用于食品行业。此外果胶在制药、纺织行业也有广泛的用途。柑橘果皮也可用作制糖加工的原料

或通过酶法处理生产保健饮料。提取果汁后剩下的果渣可提取色素,果胶或制成动物饲料,在果内市场上都是比较畅销的产品。

据统计,1吨橘子生产罐头后剩下的皮渣通过综合利用,还可制成橘子酱100公斤,提取香精油6公斤,果胶5公斤,回收干橘络2.5公斤。总之柑橘果实除可供鲜食,加工制汁,制罐等主要用途之外,还可生产出许多各具特色的副产品。



■ 长兴岛上的前卫蜜橘是出口产品



■ 橘农正在收获果实



■ 柑橘的海洋



■ 一箱箱柑橘待运进入市场



■ 蜜橘装车运往销售点

崇明柑橘篇

柑橘价值几何 听我娓娓道来

本报记者 朱全弟 本版摄影 种楠

【相关链接】

橘子小知识

营养分析

■ 橘子富含维生素C与柠檬酸,前者具有美容作用,后者则具有消除疲劳的作用;

■ 橘子内侧薄皮含有膳食纤维及果胶,可以促进通便,并且可以降低胆固醇;

■ 橘皮苷可以增强毛细血管的韧性,降血压,扩张心脏的冠状动脉,故橘子是预防冠心病及动脉硬化的食品。研究证实,食用柑橘可以降低沉积在动脉血管中的胆固醇,有助于使动脉粥样硬化发生逆转;

■ 在鲜柑橘汁中,有一种抗癌活性很强的物质“诺米灵”,它能分解致癌化学物质,抑制和阻断癌细胞的生长,能使人体内除毒酶的活性成倍提高,阻止致癌物对细胞核的损伤,保护基因的完好。

食疗作用

柑橘味甘酸、性凉,入肺、胃经;具有开胃理气,止渴润肺的功效;主治胸膈结气、呕逆少食、胃阴不足、口中干渴、肺热咳嗽。

适合人群

一般人群均可食用,风寒咳嗽、痰饮者不宜食用。

崇明生态农业发展有限公司上海门店			
序号	门店	所属区域	地址
1	场中店	虹口区	虹口区场中路7-116室(诚信店)
2	玉田店	虹口区	虹口区玉田路
3	水电路店	虹口区	水电路1314号三角地菜场内
4	辉和店	虹口区	辉和路45号三角地菜场内
5	古宜店	徐汇区	上海市古宜路136号
6	天钥店	徐汇区	天钥桥路380弄31-35号
7	东安店	徐汇区	东安路452-6号
8	康健店	徐汇区	桂平路188号康健广场内
9	漕东店	徐汇区	徐汇区漕东路36号
10	高安店	徐汇区	徐汇区肇家浜路730号
11	田林店	徐汇区	徐汇区宜山路柳州路田林十村37号
12	武康店	徐汇区	徐汇区武康路98号
13	宜林	徐汇区	徐汇区柳州路田林十三村2号
14	龙华店	徐汇区	徐汇区龙华路2562号
15	新闸店	黄浦区	黄浦区新闸路274-1号
16	大光明店	黄浦区	黄浦区黄家阙路92号
17	山海关	黄浦区	黄浦区山海关路136号
18	安图店	黄浦区	黄浦区安图路90号
19	香山路店	黄浦区	瑞金二路68号
20	瞿溪店	黄浦区	瞿溪路19号万有全菜场内
21	庄家街店	黄浦区	庄家街1号曹家街菜场内
22	豫园店	黄浦区	傅家巷69号豫园菜场内
23	打浦店	黄浦区	大浦路459号
24	海上梦苑	黄浦区	瞿溪路860号
25	泰康店	黄浦区	泰康路273号泰康菜场内
26	新永安	黄浦区	黄浦区新永安62号
27	蓬莱	黄浦区	黄浦区乔家街251号
28	静安店	静安区	静安区康定路759号
29	昌化店	静安区	静安区昌化路440号
30	余姚店	静安区	静安区余姚路395号
31	海康店	静安区	静安区西康路770号
32	万航店	静安区	静安区万航渡路近新闸路
33	武定店	静安区	静安区武定路1140号
34	大沽店	静安区	大沽路625号大沽菜场
35	铜仁店	静安区	静安区同仁路329号
36	海康菜场	静安区	静安区西康路770号
37	兴泰店	静安区	静安区大田路511号
38	岭南店	闸北区	岭南路771号
39	汾西店	闸北区	闸北区汾西路122号
40	闻喜店	闸北区	闸北区闻喜路1209号
41	龙茗店	闵行区	闵行区龙茗路2894号
42	上海春城店	闵行区	闵行区莲花南路1188弄77号
43	龙里店	闵行区	龙里路518号
44	腾冲店	闵行区	腾冲路51号
45	秀文店	闵行区	闵行区秀文路550号
46	宾川店	闵行区	闵行区宾川路279号
47	梅陇店	闵行区	闵行区镇坪路555号
48	甘璘店	杨浦区	杨浦区甘璘路96号
49	庄河店	杨浦区	庄河路164号
50	永吉店	杨浦区	永吉路135号
51	佳木斯店	杨浦区	杨浦区佳木斯路288号
52	宣化店	长宁区	长宁区宣化路227号
53	法华镇店	长宁区	杨宅路57号
54	长寿店	普陀区	普陀区长寿路518弄22号
55	远景店	普陀区	普陀区远景路97弄13号(部位:1层)
56	真光店	普陀区	真光路1700号诚信菜场
57	建德店	普陀区	香樟路35号
58	泰山店	普陀区	骊山路12号泰山菜场内
59	蓝田店	普陀区	兰田路50号蓝田菜场内
60	宁夏店	普陀区	宁夏路136弄1号西康菜二楼
61	光新店	普陀区	远景路800号新泰山菜场内
62	平度店	浦东新区	浦东新区平度路66号
63	海阳店	浦东新区	浦东新区海阳路475号
64	成山店	浦东新区	浦东新区成山路839号
65	潍坊店	浦东新区	潍坊路127号
66	昌里东路	浦东新区	浦东新区昌里东路340-1号
67	上钢店	浦东新区	上南路1500弄6号
68	峨山店	浦东新区	峨山路288号峨山菜场内
69	灵山店	浦东新区	浦东新区灵山路1826号
70	栖山店	浦东新区	浦东新区栖山路1497号

1、以上均为崇明蜜橘、清水蟹、新大米等农产品预定及销售门店

2、崇明农产品销售热线:4008219777

崇明旅游热线:021-69695888