

## 神奇好物奇異果

### 07-01

約莫一枚雞蛋的大小，毛茸茸的棕色外皮有著粗糙的質感，從外表看來，這種水果真是名副其實的其貌不揚。但撇開它不起眼的外表不談，它可是有超級食物的封號，因為它不僅美味可口，還富含有益人體的營養成分。你猜得出這是什麼水果嗎？如果你的回答是奇異果，恭喜你答對了！

一般人在思考何處為奇異果的發源地時，馬上都會先想到紐西蘭。儘管奇異果一向號稱是紐西蘭的國寶，事實上中國才是奇異果貨真價實的原產地。奇異果最早的名稱為中國醋栗，1904年傳至紐西蘭。後來，當地的農人為了尋找較響亮的名字來宣傳這種水果，便以紐西蘭的國鳥「奇異鳥」為其改名，因為奇異鳥和奇異果的逗趣外貌如出一轍。自1950年代開始，他們便將奇異果出口至世界各地。

自此以後，奇異果香甜誘人的口感、方便攜帶的大小及有趣的食用方式（只要從中間切半，再用湯匙挖出果肉），讓世界各地的消費者都愛上它。不過，奇異果所含的驚人營養成分是其大受歡迎的另一個重要因素。它有豐富的維生素、鉀與纖維素，其營養成分含量遠高於其他水果，且被認為對健康大有助益，如降血壓及預防癌症等。如今，新研發出的黃金奇異果，口感比原版奇異果更勝一籌，這種優質水果未來肯定仍是購買蔬果的首選之一，也是最佳的飯後水果。