

# 如何使用青梅精

1. 青梅精的歷史: 1817年根據諸國古傳書祕方記載日本人將烏梅加工成青梅精，用以治療傷寒、霍亂、下痢、吐瀉、便秘等。後來豐成秀吉更將青梅精當成士兵行軍打仗時必備的隨身藥品，對士兵打仗時維持健康的身體與充足的體力貢獻良多，奠定了勝利的基礎，因此豐成秀吉平定天下後規定全國廣為種植梅樹，多吃梅子，造就了今日日本為長壽之國的重要原因。青梅精是日本傳統養生聖品，有200年歷史，而臺灣自50年代起青梅大量外銷日本，並引進梅精的製造技術回台，但因臺灣沒有大量推廣，知名度不高，80年代臺灣才開始推廣，並造成養生風潮。

2. 青梅精如何製造: 選用六分熟青梅，經去子、榨汁、過濾後取澄清青梅汁，以小火經一百小時以上濃縮熬煮後J成黏稠狀精華，高品質的青梅精至少要六十公斤以上的青梅，才能濃縮一公斤的青梅精。

3. 青梅精含有甚麼成份: 青梅吃起來是酸的，經肝臟代謝後進入體內卻是變鹼性，越酸的青梅含有的有機酸越多，進入身體的鹼性越強，因此青梅精經長時間的濃縮後有機酸含量達 55.8%，因此是非常好的鹼性食品（日本青梅精有機酸含量 51%，顯見臺灣加工技術已青出於藍）o

4. 青梅精如何食用: 早上起床或晚上睡前，空腹吃 3 克（約花生米大2顆即可）效果最好，多吃無益亦無害，如果胃腸不適應的人也可以吃飽後食用，除糖尿病患外也可調蜂蜜或黑糖一起食用。

5. 如何辨識優質的青梅精: a. 吃起來味道酸而甘甜 b. 黑色粘稠度極高的膏狀 c. 優質的青梅精不會引發胃酸、不傷胃

6. 青梅精對那方面的問題有效:

- a. 心血管疾病: 糖尿病、尿酸、高血壓、動脈硬化、強化肝臟解毒功能等
- b. 胃腸疾病: 便秘、腹瀉、胃潰瘍、胃癌（青梅精會抑制幽門氏桿菌）
- c. 減輕體重: 配合飲食及運動，梅精可調高代謝速率，增加熱量消耗率

7. 見證:

a. 南投李先生: 50歲，因工作過度勞累，加上喝水不足，引發糖尿病，血糖指數經藥物治療及飲食控制後，飯前一直都維持在 200 左右，吃了一週的青梅精血糖指數竟然神奇的降至 150，現在配合藥物控制及均衡的飲食，我的精神好多了。

b. 台中一中徐老師: 我有先天遺傳的痛風問題，一發作總會痛個十天左右，就算有藥物控制，平日也會感覺腳酸酸的，自從每天早上一起床乖乖的吃 3 克的青梅精，不靠藥物，痛風不但完全沒有再發生，連腳酸酸的感覺也消失了，又可以重新面對美食，重拾彩色人生。

c. 台北中和吳小姐: 因我在新店慈濟醫院開刀房當麻醉護士，工作相當緊張，怕一不小心造成醫療傷害，因此我長期以來都有便秘的問題，醫生也開了許多藥給我吃，總是不見成效，自從吃了青梅精後，便秘問題居然不藥而癒。

d. 高雄黃小姐: 職業婦女，工作家庭忙裡忙外，蠟燭兩頭燒，83年發現卵巢腫瘤 6 公分，開過一次刀，2年後復發，後來一直在婦產科用藥治療，但無法痊癒，直到 95 年服用青梅精，一個月後腫瘤竟然消失痊癒，青梅精居然治好 12 年來的腫瘤惡夢，真是太神奇。

