

萬興午餐群組營養小天地（110年11月）

營養師 麥素英

【四季食材有夠讚—黃秋葵(Okra; Lady's finger)】

黃秋葵種植在臺灣的彰化、雲林及嘉義等地；它的生長季節橫跨春、夏、秋三季，種植時較不需要噴灑農藥及使用化學肥料，很符合現在大家追求健康飲食的趨勢。

外觀很像一隻手指的黃秋葵，裡面也含有豐富的營養素喔!!

1. 維生素 A：黃秋葵含有豐富的維生素 A，攝取 100 公克的黃秋葵可以獲得一天維生素 A 需求量的一半。
2. 膳食纖維：黃秋葵切開後裡面含有濕滑黏液，這個黏稠的成分是豐富的水溶性膳食纖維，具有潤滑腸胃，促進排便的功效。
3. 鈣質：黃秋葵的鈣質含量與牛奶相當，是飲食中很好的鈣質來源。



黃秋葵

黃秋葵最常見的料理方式是用水汆燙後放量，再沾醬油或胡麻醬食用。或者將黃秋葵切成小段，看起來像是小星星一樣，添加在味噌湯、蒸蛋等料理中，好看又好吃喔。

(部分資料來源:臺北市府教育局四季食蔬好健康；圖片來源:

<https://www.twfood.cc/flower/FA1/%E9%BB%83%E7%A7%8B%E8%91%B5>)

【認識食品添加物—高果糖糖漿】

小朋友，在家裡或學校的午餐所喝到的甜湯，都是用砂糖來做甜度的調味。砂糖是由製糖的甘蔗榨出汁液，加熱後產生的結晶所提煉出來的。但許多含糖飲料喝起來一樣有甜味，但裡面添加的糖，是不是一樣是使用砂糖呢？

高果糖糖漿為一種人工合成的糖液，大多是以玉米澱粉所製成。因為它的價錢便宜，又很容易溶解在果汁、茶飲等飲品當中，還有保濕、增色、防腐、保持食品品質的效果，是砂糖最好的替代品，所以廠商為了節省成本，經常被拿來添加在產品當中。

但是，高果糖糖漿經過腸胃道吸收後，會在肝臟儲存變成脂肪，經常食用容易引發脂肪肝、心臟病、高血脂、痛風、代謝症候群等慢性疾病。而小朋友常食用的話，還會有上課注意力不集中、課業變差、皮膚毛囊異常、容易長痘痘等問題。所以養成喝白開水的習慣，避免飲用含糖飲料，是維護身體健康的不二法門。