

萬興午餐群組營養小天地 (112年4月)

營養師 麥素英、王羿婷(味安公司)

【生鮮食材有夠讚—結頭菜(Kohlrabi)】

結頭菜又稱球莖甘藍、大頭菜；結頭菜植株的莖在距離地面 2~4 公分處開始膨大，形成結實強壯的圓球、球型或扁球形的球莖。它與甘藍(高麗菜)同一家族，原產歐洲地中海沿岸一帶，除了常見的白綠色、綠色還有紫色品種，而日據時代日本人引進台灣栽培之後，目前以雲林縣、彰化縣種植最多。

球莖甘藍(結頭菜)是屬於十字花科蔬菜，含有十字花科蔬菜之抗癌成分，但因為它的水分含量高達 93.5%，稀釋了抗癌成分的比例，所以抗癌效果不像甘藍一樣強。而結頭菜其他的營養成分還有~~

1. 膳食纖維：可以增加腸道蠕動，預防便秘。
2. 維生素 C：100 公克的結頭菜可以提供 89 毫克的維生素 C，能促進皮膚膠原蛋白合成，並強化免疫功能，增加身體抵抗力。
3. 鈣質：增加骨骼長度與重量、避免齟齬發生及保護視力等功能。
4. 蛋白質：構成肌肉主要成分之一、強化我們的肌肉組織。



結頭菜

(部分資料來源:臺北市政府教育局四季食蔬好健康/圖片來源:當季好蔬果)

【認識食品標示-乳品類】

牛奶為良好的蛋白質來源，除了含有豐富的鈣質，可以幫助骨骼生長發育外，還有其他微量元素可以維持身體機能，例如：維生素 B2，尤其國小正處於成長發育階段，更要落實「每天早晚一杯奶」喔！現在市面上除了會販售一般鮮乳以外，像是保久乳、乳飲品、調味乳等，這些乳品營養價值相似，但在加工過程是有差異的，所以下面就來介紹這四種乳品的差異吧！

乳品類	說明	營養成分
鮮乳	牛乳從乳牛當中擠出後，稱之為生乳，生乳經過殺菌、均質後就是鮮乳，可以分成全脂、低脂和脫脂，須冷藏保存，通常產品會有鮮乳標章。 	優
保久乳	當生乳或鮮乳經過高溫殺菌之後，可以使牛奶放置在一般室溫下存放，與短效期的鮮乳不同。	優
乳飲品	將奶粉或濃縮乳依照鮮乳比例加水還原成牛奶後，再混合、殺菌、均質後而成，產品名稱通常會以「牛乳」或「乳飲品」作標示，與鮮乳一樣須在冷藏下保存。	佳
調味乳	以 50%的乳品混合其他風味香料和精緻糖調製而成，因此，比起一般乳品，更需要多加注意精緻糖的問題喔！	尚可 (不建議經常飲用)

小朋友們了解這四種乳品的差異後，下次去超市或是便利商店就可以觀察看看哪些是鮮乳，哪些是乳飲品囉！最後也提醒小朋友選擇乳品時，優先選購「成分無調整」產品會是較好的喔！

(資料來源:董氏基金會食品營養中心)