

萬興午餐群組營養小天地 (113年1-2月)

營養師 麥素英、許斯涵(味安公司)

【生鮮蔬果有夠讚—菇類】

臺灣常見的菇類有香菇、金針菇、杏鮑菇、鮑魚菇、草菇、鴻禧菇等，目前菇類大多以溫室栽培為主的，所以一年四季都有多種菇類可以選購。部分的菇類因為帶有特殊的香味和柔韌的口感，所以經常使用在素食及一般的菜色料理中。

小小的菇類卻有不少的營養成份，像是—

1. 維生素、礦物質：菇類富含維生素B群及鋅等；而經過日曬過的香菇也是維生素D的豐富來源。
2. 蛋白質：每100克的菇類約含有2.6~4克蛋白質。
3. 膳食纖維：能促進腸胃蠕動，維持腸道健康。
4. 其他抗氧化成份：像是多醣體、酚類化合物等，有助於提高免疫力。

我們要如何選購並保存營養又新鮮的菇類呢？

1. 選購：選擇外觀看起來完整、沒有腐爛或碰傷的菇類較佳；如果菌傘不完整，也表示菇類比較不新鮮。
2. 保存：應存放在較乾燥的環境下，像是外包裝沒有水氣附著的菇類產品比較好。且在食用前才清洗。沒有食用完的菇類，可以用保鮮膜包覆起來放在冰箱冷藏，延長保存時間；但如果已經水洗過，就要儘快使用完畢。



※臺北市府教育局於113年2月起，擴大補助學校午餐使用有機食材，每月將增加一次有機菇類使用。※在2月底菜單中，會使用補助的有機黑蠔菇當作料理食材，大家記得要品嚐新口味喔！

(資料來源：兒童農業網；圖片來源：彰化縣菇類生產合作社)

【年節食物聰明選】

過年期間家家戶戶都會準備許多應景的的零食、飲料，但這些往往都是高熱量及富含油、鹽、糖的食物，所以在滿足口慾之時，也讓我們不知不覺中吃了過多熱量、調味料及添加物，這樣不但容易使體重上升，還會造成身體負擔喔！我們先來看看，過年常見的零食，大約含有多少熱量呢~~(以下為每100公克的產品所含有的熱量)



但不吃零食好沒過年的感覺~那過年零食我們要怎麼吃才能滿足口慾又不失健康呢？

1. 減少零食攝取，並以新鮮水果取代。
2. 選擇營養豐富的無鹽或低鹽堅果類，但要注意其熱量，建議1日以1湯匙為限。
3. 避免攝取含糖飲料，儘量以喝白開水為主，再搭配適量的鮮奶或無糖優酪乳(每天360CC)。
4. 每日應維持正常三餐飲食，並保持規律的運動。

(資料來源:衛生福利部國民健康署-健康久久網)