

# 萬興午餐群組營養小天地（113年3月）

營養師 麥素英、許斯涵(味安公司)

## 【生鮮蔬果有夠讚—芥藍菜(Chinese kale)】

芥藍菜屬於十字花科植物，可分為平滑葉種、皺葉種和捲葉種。其中以平滑葉種最受歡迎，而平滑葉種之中又以黑格藍、白花芥藍最普遍。在臺灣，一年四季都可以產收，但以冬季的10-12月的品質最好，主要產地為雲林。

芥藍菜喜歡冷、涼性氣候，對於環境的適應力強；不同品種也有差異，如黃花品種較不耐熱、白花品種則適應性較強。而芥藍菜的花、葉及莖都可以食用，但是菜葉容易老化枯黃，且放久容易產生苦味，影響口感。

芥藍菜是屬於「蔬菜類」，每100公克芥藍菜熱量只有30大卡，同時富含以下營養素~~

1. 膳食纖維：芥藍菜膳食纖維含量高，可促進腸胃蠕動、預防便秘。
2. 鈣質：每100公克內約含有238毫克的鈣質，能維持骨本。
3. 維生素A、C：有助於保護視力、維持身體正常機能。

(資料來源：四季蔬食好健康、兒童農業網；圖片來源：當季好蔬果)



芥藍菜

## 【健康飲食提昇免疫力】

3月裡的天氣常常陰晴不定，一不小心就容易就會感冒了。營養師阿姨提醒大家，在喝水及吃東西前，記得一定要用肥皂或洗手乳將雙手洗淨後再開始飲食，減少病毒或細菌經由食物或飲水影響我們的健康。

而我們所吃的食物，則含有能提升身體免疫力營養素，像是--

1. 蛋白質：蛋白質是製造身體細胞的重要成分之一，攝取適量且良好的蛋白質可維護細胞健康。
2. 維生素：維生素A能維護細胞黏膜健康，幫助免疫細胞產生，提升自我防禦力。而維生素C可以調節身體的免疫力及增加細胞抗氧化作用、並維持呼吸道黏膜健康，阻絕病毒入侵。另外，維生素E能維持細胞正常功能，使免疫細胞功能提升，以維持良好的抗感染能力。
3. 礦物質：鋅是免疫細胞順利生長的必需營養素，且對於防止細胞氧化有不錯的效果。

所以我們每天要吃適量的蛋白質，飲食中搭配3份蔬菜及2份水果，以獲得這些營養素讓身體有足夠的免疫力來維護健康。尤其是五顏六色的蔬果中，含有豐富的維生素及礦物質，是最天然的免疫力營養來源。另外，營養師阿姨也要提醒大家，高油、高糖及加工的食品會降低我們身體的免疫能力，所以要同時減少高鹽糖及加工品的攝取喔!!