

萬興午餐群組營養小天地（113年5月）

營養師 麥素英、許斯涵(味安公司)

【生鮮蔬果有夠讚—冬瓜(Wax Gourd)】

明明是夏天生產的瓜，卻被稱為冬瓜，到底有什麼趣味的原由呢？其實是因為瓜熟時，表面有一層白粉，就像冬天的冰霜，因而得名。冬瓜原產於中國及印度，在臺灣，盛產季節是每年的4至10月，主要產地集中在彰化、屏東、臺東，而雲林、嘉義次之。

每100克的冬瓜熱量只有11大卡，不含脂肪，富含水分，還含有維生素B群、維生素C、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等礦物質。在挑選冬瓜時，以體態勻稱、飽滿的最好，代表肉質厚、水分足；還要注意表皮不能受損蟲咬，如果還有白色的果粉，甜度會更高。市面上販售的冬瓜大多是已經切成片狀，而瓜肉碰到空氣就會開始氧化、發黃，所以選購時記得挑選瓜肉肥厚，色澤越白、種子黃褐的，代表越新鮮。買回家也記得儘快烹煮完成或者放入冰箱保鮮喔！

※DIY 動手做-百香果冬瓜

1. 材料：冬瓜 200 克、百香果 5-7 顆、冰糖 2 大匙、冰開水一盆
2. 作法：
 - (1) 百香果果肉挖出，倒入小鍋裡以小火加熱，再加冰糖調整甜度，持續煮至冰糖融化後放涼備用。
 - (2) 冬瓜洗淨切成條狀；另準備湯鍋放入能淹過冬瓜的水並煮至沸騰，再將冬瓜放入，略為燙過後即刻撈起，以去除冬瓜生味。
 - (3) 將燙好的冬瓜放入冰開水中，冷卻 1-2 分鐘後撈起瀝乾。
 - (4) 把冬瓜和煮好的百香果汁倒進保鮮盒，搖晃均勻，放進冰箱醃一天即可食用。



冬瓜

(資料來源：農業兒童網；圖片來源：當季好蔬果)

【愛護地球—認識減碳飲食】

近年來夏天的溫度都打破了歷史紀錄，這樣的氣候異常的情形，有大部分的原因是因為地球正面臨著氣候暖化的議題。其實，飲食習慣也能節能減碳救地球喔！以下的小細節，能幫助我們友善環境。

1. 挑當季、多蔬果：每天至少攝取3份蔬菜及2份水果，並多選擇當季新鮮蔬果。在產季收成的蔬菜和水果可以大幅減少農藥及肥料的使用量，同時也能避免冷藏、加工保存的機會。而水果洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的營養素，也減少廢棄物的產生。
2. 少加工、選在地：選擇新鮮食材取代加工產品，且直接食用原型的蔬菜及水果。若產地的距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸會降低食材的新鮮度，或增加使用食品添加物的風險。
3. 吃適量、選多樣：均衡且適量攝取六大類食物能維持理想體重。多樣化攝取六大類食物，更能獲得足量的營養素，以符合身體所需。

所以我們從選擇當季在地食材做起，多樣化攝取原型食物，並做到天天五蔬果及適量採買食用不浪費，透過建立健康低碳飲食習慣，愛護地球也守護自己和家人的健康。

(資料參考：衛生福利部)