

## 食材選擇要點!!

我要新鮮又便宜的食材~~



## 蔬果大原則

**選購當令盛產的蔬菜：**當令盛產的蔬菜最為物美價廉。通常冬季時蔬菜種類、產量也高、價格又便宜；反之夏季時則種類少、產量低、價格較貴且波動很大。



## 結球萵苣

●又名美生菜、結球生菜、A菜包(10~4月)：萵苣類的營養素極高，它不但含有豐富的維生素C、鎂、鉀等能促血液循環和新陳代謝順暢。另含大量的矽、硫、磷能幫助皮膚、毛髮、指甲的發育，常吃可防止皮膚乾燥和毛髮脫落。鐵含量也不少，貧血者食之能促進造血。與油脂拌炒，可增加維生素A的攝取。但其性苦寒，體質虛冷者不宜多食。

挑選要點：

●葉片完整、肥厚、鮮嫩、飽滿，不抽苔開花少病蟲斑點。



## 小黃瓜

小黃瓜(4~8月)：黃瓜含有豐富的水分和纖維質，是種清爽、熱量低的蔬菜，可以解渴利尿、減輕食慾不振的現象，此外，還能預防幼兒常見的皮膚瘙癢、長疹等問題。



## 玉米

玉米(9~12月)：玉米富含胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、鈣、鎂和纖維質，可以預防便秘、增強孩子的體力。此外，還有多種人體必需的氨基酸，能夠促進大腦細胞正常代謝。



## 蕃茄

●蕃茄(11~6月)：蕃茄內含有檸檬酸和蘋果酸，能分解體內脂肪以減肥。因含酚酸(Phenolic Acids)，中和亞硝酸鹽致癌物質，產生去除致癌因子或酸鹼平衡。老人宜少生食，以防腸蠕動慢不消化。它是鹼性水果，的確若空腹吃蕃茄易與胃酸產生作用，導致凝結成不易溶解的塊狀物卡在胃裡，**可能會有胃脹痛的不適感，飯後吃是最佳的時間。**

●挑選要點：果形完整勻稱、果皮光澤亮麗、肉質輕脆、無外傷或萎縮者。



## 馬鈴薯

●馬鈴薯(12~4月)：馬鈴薯主要成分為澱粉，但是含豐富的維生素C與鉀，馬鈴薯中的維生素C，可保持血管彈性，預防脂肪沉積在心血管系統；而鉀則可與體內多餘的鈉結合，具有降低血壓、預防腦血管破裂的危險。助消化、增強體力，預防皮膚粗糙、保護眼睛。美國馬鈴薯協會指出，新鮮的馬鈴薯完全不含脂肪，裡頭百分之八十是水分，通常一百五十公克重的馬鈴薯約含一百一十卡路里的熱量。換句話說，只要避免過於油膩的烹調方式，馬鈴薯的熱量比同樣重量的白米飯還要來得低。澱粉食物有些含有豐富抗氧化物質，例如南瓜、馬鈴薯等，而減重者通常都誤以為少吃澱粉就可以瘦，需學會澱粉食物替換法，就可在營養均衡下，吃到同時具抗癌作用的澱粉食物，是最自然健康的減重法。

●挑選要點：薯塊完整結實、表皮少皺紋、不出芽、不腐爛者。



## 雞蛋-1

●蛋黃：蛋黃含有豐富的蛋白質、脂肪、鈣、卵磷脂和鐵質等營養成分。其中卵磷脂被腸胃吸收之後，可促進血管中膽固醇的排除，有預防動脈粥樣化的功用。且卵磷脂經消化吸收之後，可生成膽鹼，這種物質與腦部的神經傳達作用有關，可促進學習、記憶的能力，達到預防老人癡呆的功效。膽鹼還可預防肝臟積存過量脂肪，避免形成脂肪肝及改善肝臟機能。而蛋黃所含的鐵質，利用率最高，是最補血的天然食品。



## 雞蛋-2

●蛋白：蛋白中含有一種叫白蛋白的蛋白，具有清除活性氧的作用，可增強人體免疫力，達到防癌的功效。且蛋白中的卵白蛋白，經消化酵素分解之後，可以產生一種溶解酶，可活化巨噬細胞，抵抗外來病菌的入侵，提高身體的免疫力。



## 雞蛋-3

●蛋繫帶：蛋黃左右有兩條白色的索狀物，就是蛋繫帶，它是蛋白的一部分，也是優質蛋白質的來源。它還含有一種燕窩也有的成分，叫「涎酸」，具有抗氧化作用，可與侵入人體的病毒結合，進而消滅病毒，防止感染的產生，並且有預防癌變的作用。

●挑選要點：1.表面比較粗糙的2.搖一搖雞蛋，如果感覺蛋黃在晃動，表示氣室很大，不新鮮了3.蛋買回家，應以直立方式排列，將圓的一端朝上、尖的一端朝下擺，這樣可避免氣室中的空氣，與蛋白蛋黃接觸，影響新鮮度。



## 雞胸肉

雞胸肉：雞肉裡所含的油質是最少的，而且用水煮熟量更低。蛋白質、不飽和脂肪酸，防口腔癌、胃炎



## 紫菜

紫菜的營養價值：

- 1.紫菜中脂肪的含量很低，常吃不會導致肥胖。
- 2.紫菜的1/5是食物纖維，可以保持腸道健康，預防便秘；並將致癌物質排出體外，特別有利於預防大腸癌。
- 3.能促進腸胃機能，對胃潰瘍具有很好的治療作用。
- 4.富含EPA和DHA，可以延緩衰老。
- 5.加強皮膚彈性與光澤，防止皮膚生屑、皮膚癢及皮膚色素沈著。
- 6.含大量碘質，可中和血液。
- 7.含鐵、鈣、磷質，可幫助造血，防止貧血。
- 8.含有豐富維生素A，約為牛奶的67倍，可預防夜盲症。
- 9.含有大量可以降低膽固醇的牛磺酸，有利於保護心臟。
- 10.紫菜中的豐富膽鹼，對記憶衰退有改善作用。



## 菠菜

- 菠菜 (12~4月)：菠菜營養價值非常的高，有豐富的蛋白質、碳水化合物及多種維生素，可以強健體魄、增加抵抗力。此外，豐富的鐵質和葉酸含量，能夠預防幼兒貧血與壞血病。
- 挑選要點：葉片完整、肥厚、鮮嫩、飽滿，不抽苔開花、少病蟲斑點。

