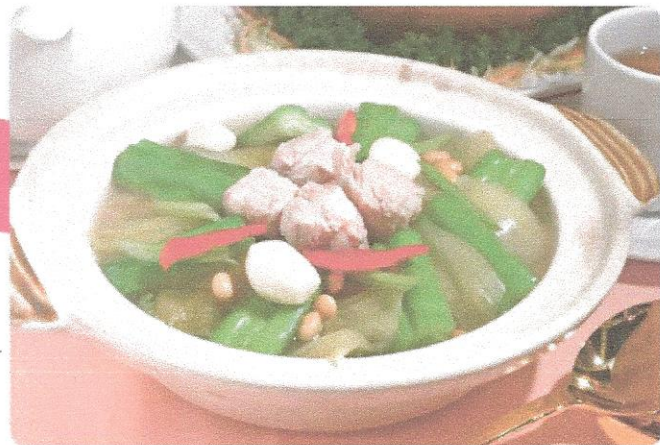


適齡營養學

## 營食物語系列

## 高效抗氧化涼瓜

- 未煮熟的涼瓜每100克有12千卡熱量、0.2克碳水化合物、3.3克纖維、260毫克鉀、50毫克維他命C，屬於高纖、低熱量的高水分蔬菜，更是鉀和維他命C的飲食來源之一。
- 食用纖維能令人有較長的飽肚感，又可幫助減低體內膽固醇水平、減慢血糖的平均升幅速度。
- 日常如攝取足夠纖維量，能刺激腸道蠕動，防止出現便秘問題。孩童若有長期便秘，會令食欲不振而減少營養攝取，影響日後發育。
- 鉀是一種礦物質，幫助維持神經系統的訊息傳遞，並有助維持血液濃度，控制及減低血壓，可助孩童日後減患慢性疾病，例如心血管疾病、高血壓等的風險。
- 維他命C具有多種新陳代謝的功能，主要功用是幫助人體製造骨膠原，同時亦屬於其中一種抗氧化物，可助預防疾病。最近便有研究指出，它具有抗炎作用，有可能助人防患心血管疾病。



- 長時間高溫烹調過程會令維他命C營養素流失，故建議用較短時間或低溫的烹調方法，例如快炒以保存這種抗氧化物。因此，食用涼瓜時，最好別用來煮湯羹，不妨以涼拌方式製作沙律。只要事前將瓜瓢去清及徹底余水，便毋須以水久煮，也可減少苦澀味道。
- 曾有研究指出，涼瓜含有多種物質，例如配糖體、生物鹼等，或有助控制血糖穩定及預防癌症，不過這仍有待更多臨牀研究實證。☑



資料來源：  
註冊營養師何澤鏗