

適齡營養學

營食物語系列

小心南瓜高糖分



- 100克經灼熟的南瓜有46千卡、2.7克纖維、7.1克碳水化合物、6.3克糖、0.2克脂肪。
- 南瓜含有高纖維，食用後令人有較長飽肚感，能刺激腸道蠕動，預防便秘。
- 孩子若長期有便秘問題，易令食欲不振，減少營養攝取，影響日後發育。
- 南瓜含有較高碳水化合物和糖分，食用後人體升糖指數會升高得較快，煮熟的南瓜更屬高升糖指數食品，需要控制糖分攝取量的孩子應慎食。
- 南瓜乃高碳水化合物蔬菜，碳水化合物是人體能量來源，更是大腦、神經系統和紅血球最重要的能量來源。人體如攝取碳水化合物不足，可令血糖偏低，使人精神難以集中，容易感到疲倦，影響兒童學業表現。
- 健康的孩子也應小心南瓜的食用量，因高升糖指數食物，會令人體把過剩的糖分轉化成脂肪，容易增加體重。

- 南瓜與其他橙黃色的蔬果如芒果、杏脯等都含豐富類胡蘿蔔素如 α 胡蘿蔔素、 β 胡蘿蔔素、隱黃素和玉米黃素。 α 胡蘿蔔素、 β 胡蘿蔔素及隱黃素，可於人體轉化成維他命A，以助維持夜間視力，且具抗氧化功效。
- 玉米黃素乃抗氧化物，但不能轉化成維他命A，主要功用是於視網膜皮層吸收光綫中損害眼睛的藍光，有助減低患上黃斑病變及白內障機率。
- 維他命A除可助維持孩子夜間視力，還能助長骨骼生長和維持免疫系統健康。
- 類胡蘿蔔素屬脂溶性物質，儲存於植物細胞中，故若要攝取這些營養素，在烹調過程中加少許油，以及進食時多加咀嚼，均有助提取這些營養素。☑



資料來源：
註冊營養師何澤經