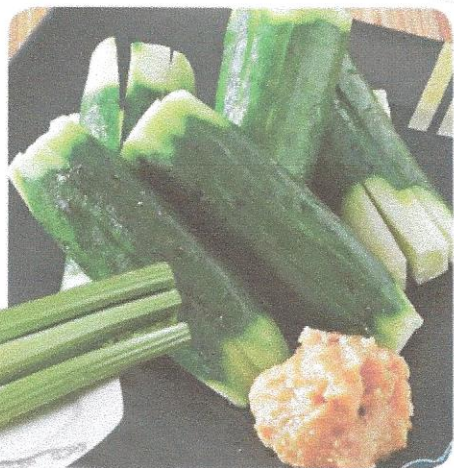


適齡營養學

營食物語系列

青瓜、西芹低鈉有益



- 這兩種蔬菜都含高水分、高纖和低熱量。與其他蔬菜一樣，是鉀、鎂等礦物質的來源，而且低鈉及含不同維他命和抗氧化物。
- 當中的高纖維能令人有較長飽肚感，並幫助減低膽固醇、減慢血糖升幅，刺激腸道蠕動，防止便秘。
- 另一重要元素鉀，可幫助維持神經系統的訊息傳遞，以及維持血液濃度、控制和減低血壓，減低孩童日後患上慢性疾病如心血管疾病（高血壓）的風險。

- 生青瓜每100克含95%水分，僅有12千卡、0.1克脂肪、1.2克碳水化合物及1.4克纖維。
- 因熱量低、脂肪含量非常少，可作為餐與餐之間的健康小食，一來熱量低，可減低零食時間的熱量攝取，有助控制體重，二來可增添多點纖維，有助控制食欲。



- 生西芹每100克含有95%水分，僅有16千卡、0.1克脂肪、1.2克碳水化合物、1.5克纖維及267毫克鉀質。
- 如青瓜一樣，其熱量低、脂肪含量非常少及高纖，更是鉀的食物來源。
- 西芹屬健康食材，同樣可作餐與餐之間小食，因具獨特香味，故可作天然調味料，以減低鹽的用量，有助控制血壓，預防因鈉質過量而致水腫、加速鈣質流失和患高血壓等風險。
- 當中所含的芹菜素，具抗氧化功能，有研究指或可預防癌症。☑



資料來源：
註冊營養師何澤鏗