

適齡營養學

營食物語系列

藍莓助抗炎

- 每100克藍莓含53千卡熱量、0.8克糖、1.8克纖維。
- 藍莓屬於含纖維、礦物質和抗氧化物的食物來源。
- 纖維有助增加飽肚感、控制食欲及幫助刺激腸道蠕動，可助防便秘，減低日後患大腸癌的風險。
- 藍莓含有豐富的多酚類黃酮抗氧化物，特別是花青素。
- 近幾年已有不少動物及臨牀的人類研究指出，藍莓所含的

抗氧化物，尤其是花青素，具有抗氧化的上佳功效，人體適量攝取可以幫助抑制體內自由基對細胞的破壞，或有助預防癌症。

- 某些研究更指出，藍莓當中的抗氧化物質，



可以有助人體抗炎，或可以改善血管功能，降低血壓水平，以及可助改善體內膽固醇含量，減低患心血管疾病的機率。

- 除了藍莓，不同種類的蔬果都含有不同的抗氧化物質，各種抗氧化物都對人體各有益處。
- 欲攝取不同種類的抗氧化物，便要進食不同顏色的蔬果，各種色澤代表含有不同種類的抗氧化物質，重點是每天進食不同顏色的蔬果，這樣孩子自然能攝取全面的營養素，提升體內的抗氧化機能，增強抵抗力及維持健康。☑