



編輯及設計：


 良友之聲出版社
from the VOX AMICA PRESS

 香港中文大學營養研究中心
 高級營養師 林潤梅小姐

 CUHKCNS

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。



類胡蘿蔔素知多點

類胡蘿蔔素是一個大家族，目前為止被鑑定出來的天然類胡蘿蔔素已達600多種，它們可分為兩大類，包括可在體內轉變成維他命A的「 α -胡蘿蔔素」、「 β -胡蘿蔔素」和「 β -隱黃質」，以及不能轉變成維他命A的「葉黃素」、「玉米黃質」和「番茄紅素」。

天然類胡蘿蔔素不單蘊藏在紅色、黃色和橙色的蔬果，如紅蘿蔔、燈籠椒、橙、芒果、南瓜和番茄等，亦同時蘊藏在芥蘭、西蘭花和菠菜等深綠色蔬菜。

護眼恩物

眾所周知，維他命A能有效預防夜盲症及乾眼症，亦可以滋潤眼睛和減少眼睛疲勞等眼部問題。紅蘿蔔之所以對眼睛有益，正是因為它含有豐富的「 β -胡蘿蔔素」，能在體內轉化成維他命A，保護眼睛。

除了維他命A外，「葉黃素」和「玉米黃質」在保護眼睛的功能上，同樣扮演著極重要的角色。我們平日經常接觸電子產品如平板電腦、電視等，它們所發出的藍光能穿透眼球直達視網膜及黃斑，損害眼睛；而研究顯示，深綠色蔬菜及粟米等蔬果中的「葉黃素」和「玉米黃質」，能有效地吸收光線中有害的藍光，有助減低患上黃斑病變及白內障機會。

眼睛保健DIY

現今，孩子經常閱讀及使用電子產品作學習或娛樂之用；在長時間、近距離看東西的狀況下，雙眼容易疲倦，患上眼疾的機會也會大增。

家長除了可提醒孩子閱讀或使用電子產品時要**定時休息**外，亦可選擇在**飲食**上，幫助孩子「保養」眼睛。



材料

繽紛雞柳

雞柳	80克
雲耳	1隻
三色燈籠椒	各1/2個
紅蘿蔔	1/2條
薑片	2片
鮮磨蒜茸	1茶匙
油	1茶匙

調味料：

生抽	半茶匙
胡椒粉	1茶匙
生粉	1茶匙



做法

1. 將雞柳條加入調味料醃10分鐘。
2. 燈籠椒、紅蘿蔔切絲，雲耳浸發後切絲。
3. 下油到易潔鑊，以中火燒熱，爆香薑片及蒜茸，下雞肉快炒至熟。
4. 加入蔬菜快手兜炒即成。