

適齡營養學

營食物語系列

低糖高纖紅蘿蔔

- 100克灼紅蘿蔔有31千卡、3.3克纖維、4.1克碳水化合物、3.7克糖、0.3克脂肪。
- 紅蘿蔔含高纖維，食用後能令人有較長時間的飽肚感，以及可助刺激腸道蠕動，防止便秘。
- 孩童若有長期便秘，可致食欲不振，減少營養攝取，影響日後發育。



- 紅蘿蔔屬高碳水化合物蔬菜，碳水化合物是人體的能量來源，更是大腦、神經系統和紅血球最重要的能量來源。人體如攝取不足碳水化合物，易令血糖偏低，使人精神難以集中，容易感到疲倦，影響兒童學業表現。
- 兒童及成人均不宜食用高升糖指數食物，以免令血糖升幅過快和高，身體把過剩的糖轉化



成脂肪，增加體重，提升日後患慢性疾病如糖尿病和心血管疾病的風險。紅蘿蔔屬於低升糖指數食物，故可適量食用。

- 紅蘿蔔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，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。
- 若要攝取類胡蘿蔔素，在烹調過程中最好加少許油，以及進食時多加咀嚼，均有助人體更易吸收。☑