



島田營子應接室

「應(讀音應)接室」即日人家中會客室。中日混血美女「島田營子, Kimmy」愛在家款待有營人士,特搜流行港日零食和食材,逐一分析並鑽研健怡食法,每周把饒得健康秘方公諸同好。

今日達人

岡山縣農林水產部林譽知先生,於岡山土生土長,自小看着「桃生萄長」,對於它們的特性瞭如指掌。



每年7月及8月,岡山縣都會被成熟的白桃和葡萄染成一遍紫紅,彷彿連空氣也瀰漫着甜香。今次營子來到「晴天之國」岡山,與縣中的農水產達人,大談吃當地時果的健營樂。

文: Kimmy 部分圖片: 星島圖片庫

岡山直送



當造樂桃萄

營: 島田營子
林: 岡山縣農林水產部林譽知先生
何: 註冊營養師何澤鏗

營: 香港雨水真多! 下雨天大部分戶外活動均無法進行,我已有多個星期沒跑步和野餐,我種的植物也因缺乏陽光而枯萎了。

林: 營子真是名陽光少女。既然你喜歡晴天,有考慮過來岡山定居嗎? 岡山縣屬地中海氣候,溫暖怡人,是全年降雨量最少的地方,加上面向瀨戶內海,西、北兩面均被群山包圍,甚少下大雪或受颶風吹襲,是極舒適的好地方。

營: 所以有「晴天之國」的美譽。

林: 對。我們的農作物甚少受天氣影響收成,縣內的河川乃農作物的充足水源,故盛產多種水果,尤以白桃和葡萄最受歡迎,7月及8月更是白桃盛產期。

何: 我很愛吃白桃,它不但富含纖維、鉀質、維他命C、胡蘿蔔素及葉酸,更含有類黃酮、葉黃素和及玉米黃素。葉黃素、玉米黃素乃類胡蘿蔔素,雖不能轉化成維他命A,卻可在視網膜皮膚吸收光綫中損害眼睛的藍光,有助減低黃斑病變及白內障的風險。營子常玩手机,應多吃白桃保護視力。

林: 呵呵,岡山人也認為白桃和葡萄有助美肌和抗衰老,加上味道香甜,外形呈粉嫩紫紅色,賣相十分討好。我則像普通岡山人般,愛將之冷藏成雪葩,鮮甜又冰涼解暑。



白桃雪葩

何: 說得也對,桃和葡萄中的維他命C、E、胡蘿蔔素、礦物質如鎂、鋅及類黃酮等,能中和人體的自由基,預防組織和器官氧化,緩和老化過程。維他命C更有助身體製造骨膠原,提升肌膚彈性。晚飯後吃口香甜桃子,作為一天忙碌工作後的「慰藉」,令人頓感重拾生氣。

營: 可以美肌嗎? 那要多吃了! 難怪媽媽和親戚都總愛把白桃作飯後甜品,卻把葡萄用來送禮。我也頗喜歡岡山的無核葡萄,不怕會有苦澀的核,又可伴以白桃、乳酪和朱古力碎等製成葩菲,簡直是夏日極品。不過我最討厭葡萄皮,通常都把外皮吐出來。

林: 我們岡山人覺得親手去皮後,桃子會變得特別美味,營子下次也可試試。

何: 但是大部分抗氧化物如類黃酮等都儲存於水果皮層,只有少量儲存於果肉,不吃果皮會大大減少抗氧化物攝取量。有研究指葡萄核也可抗氧化,以及可助預防癌症和慢性疾病如心血管病,不吃很浪費吧。

【註: 以上純屬受訪者及作者個人意見,不代表本報立場。】



今日營人

何澤鏗(Ivan)現為中文大學營養研究中心註冊營養師,自小喜歡在家人煮飯時走入廚房偷師,享受烹調過程。喜歡嘗試及學煮不同菜式,把營養學與烹飪融合,最愛和親友分享各式健怡燉菜。

提升健怡度食法

問: 白桃營養豐富,任何人士也可食用嗎?

答: 一般健康正常人士均可食用。不過,一個中型白桃已經約含一百七十一毫克鉀質,鉀質量頗高,患有慢性腎功能疾病,或需要控制鉀質攝取量人士應慎食,避免影響病情。糖尿病者亦應避免食用過量,以防血糖升幅過高。健康正常人士,每日應吃兩至三個不同種類、中型大小的生果。進食過量易攝取過多果糖,太少則可能會因纖維不足而致便秘。

問: 白桃皮富含抗氧化物質,應該連皮吃嗎?

答: 連皮吃可攝取更多抗氧化物和膳食纖維。不過,大部分水果的外皮可能有殘餘農藥,故建議連皮吃前必須先徹底洗淨。

問: 岡山人愛把白桃冷藏成水果雪葩食用,這食法恰當嗎?

答: 只要不添加糖分,也可吸收水果的營養,建議把雪硬了的桃或葡萄搗碎,再伴以香蕉切片製成果蓉,冷藏食用。以香蕉的果糖代替砂糖調味,可減少糖分攝取量,亦令雪葩的食味更豐富,同時可增加膳食纖維及營養。

問: 岡山人亦愛把白桃製成葩菲,不少餐廳亦會出售水果葩菲,故岡山市又名「水果葩菲之街」。怎樣吃葩菲才健營?

答: 餐廳的葩菲主要以忌廉、糖漿、全脂乳酪、朱古力餅/蛋糕碎及朱古力等配料製成,屬三高甜品。當中更含有不少飽和脂肪,過量食用不但易熱量超標,令體重上升,更會提高體內壞膽固醇、三酸甘油酯的水平,大大增患心血管病的機率,即使含有水果亦並非健怡甜品,故應減少進食。建議可以低脂原味乳酪代替忌廉,配以鮮雜果和少量無糖無鹽堅果或燕麥,製成健營葩菲。

