

春天水果健康入菜

中壢天晟醫院 李萃芳營養師

年節剛過，在放肆與家人朋友們吃團圓飯後，體重是否也上升不少呢？體重與體脂肪上升可是很危險的事喔！趁著夏天還沒到來，加快腳步重整飲食習慣和控制體重吧！

台灣氣候宜人，物產豐饒，適合種植各式水果。春天即將到來，枇杷、桃子、李子、蓮霧、香蕉、桑葚等陸續到了產季，利用天然水果聰明入菜，除了可以增加特殊風味，還可以增加纖維質及多種維生素與礦物質攝取，減少額外精緻糖類的添加。雖然水果可以用來取代砂糖的添加，但過量食用還是會使血糖上升，因此糖尿病患者還是要特別注意，一天最好不要攝取超過 2 份水果的量！

進口水果拿來送禮顯得大氣又高級，事實上，為了長途運送，水果往往在未成熟時就採摘下來，並使用各式防腐劑，要販售前再利用化學藥劑進行催熟，整個過程下來，除水果本身未成熟營養價值較低，還可能吃進化學物質，運送過程中產生的二氧化碳排放，也有加速地球暖化的危機。最聰明的水果吃法就是「吃當令」與「吃在地」，除了減少食用有害人體的化學物質，還可以攝取到較完整的營養素。除了豐富的纖維質，春季盛產的水果中，枇杷含有各種果糖、葡萄糖、維生素 A、B、C 與豐富的胡蘿蔔素及鉀、磷、鐵、鈣等；桃子含有果糖、有機酸、維生素 B1、B2、C 與類胡蘿蔔素；李子含多種胺基酸、維生素 A、B、C、葉酸、及鈣、鐵、磷、鉀、鈉、銅、鎂、鋅、硒等；蓮霧含有維生素 C 及鉀；香蕉含有豐富的蛋白質、維生素 A、C 及鉀；桑葚含葡萄糖、果糖、蘋果酸及鞣酸、18 種氨基酸與多種維生素，如 A、B1、B2、C、D 和胡蘿蔔素、鈣、鐵等。

聰明健康使用水果入菜，可以簡單輕鬆變換出多種菜色，除本院新年時健康年菜中的鮮果腸粉（香蕉蟹肉腸粉）、萬事鱸意（鮮果糖醋魚）外，還可以做成香蕉蛋糕、香蕉春捲、李子炒豬肉、枇杷燉雞湯、桃子三明治、自製果醬、水果咖哩、水果涼麵、水果沙拉、水果焗烤、水果優格、水果牛奶、水果豆漿等；特別提醒大家，以水果入菜還需注意不要烹調過久，以免造成營養素流失。

除了過量攝取仍會增加血糖，巧妙使用水果入菜可幫助血壓、血脂與血糖控制，甚至達到體重控制的目的，建議大家在年節後，多多注意飲食習慣，增加運動量，多站立多走動，讓體重順利控制在理想體重範圍內（BMI* = 18.5~24），才能健康久久！

*BMI = 體重 (kg) / 身高² (m²)

營養門診諮詢時間：週一~五 上午 8:30~12:00

營養室諮詢專線：4629292 分機：28815