



# 「好食物」



## 促進「排便」

### 綠豆芽挑選小撇步

芽菜中含有非常豐富的營養價值，而芽菜中又以「綠豆芽」營養最為豐富。綠豆在發芽過程中，維生素C會增加很多，並且且部份蛋白質也會分解為人體所需的氨基酸，營養價值很高。今天營養師要為大家介紹如何挑選「綠豆芽」！

#### 【這樣挑選綠豆芽】

- 1 市場上的綠豆芽大部分都整包或整盒的賣。選購上需注意，斷裂或壓到的部分不要太多，否則容易腐敗。
- 2 健康的綠豆芽應該呈現淡淡的銀白色，如果上面有傷，或發黃，可能被壓到或已經不新鮮，最好不要買。
- 3 如果葉子變綠，豆芽就太老了，吃起來比較不細緻。
- 4 太過肥大或潔白的綠豆芽可能使用藥物，不宜選購。



# Happy

#### 【綠豆芽保存方式】

芽菜類的保存方法為小心浸入水中，然後瀝乾裝入有底洞的塑膠袋，放冰箱冷藏、不僅不易腐爛，還會繼續成長。

#### 【綠豆芽營養價值】

綠豆芽是一種營養均衡的蔬菜，豐富的膳食纖維和核黃素，很適合口腔潰瘍的人食用，能改善便秘；且富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、多種維生素、纖維素、胡蘿蔔素、菸鹼酸和磷、鋅等礦物質，經常食用，也不會造成營養單一攝取的情況，豐富的纖維素能有效促進腸蠕動，具有改善便秘的作用，有助於瘦身減肥。

#### 【注意事項】

綠豆芽一定要熟食，因為其膳食纖維比較粗，不易消化，而且性質偏寒，所以脾胃虛寒之人，不宜長期食用。

資料來源：華人健康網 陳儀蓓 / 企劃報導

沿線撕下

## 動動腦

學校：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 年級：\_\_\_\_\_ 班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

是非題：對的打(○) 錯的打(×)

是非題：對的打(O) 錯的打(X)

- ( ) 1. 綠豆芽含豐富的纖維素能有效促進腸蠕動，具有改善便秘的作用。
- ( ) 2. 使用氫化油製作的炸雞及鹽酥雞，或使用烤酥油和人造奶油製作的烘焙食物，長期攝取容易增加心血管病。
- ( ) 3. 豆漿是一個提供卵磷質、大豆異黃酮及促進鈣質吸收的食物。
- ( ) 4. 衛生福利部食品藥物管理署於103年4月15日公告新版營養標示法規將於今年7月1日開始實施。

