



吉米營養月刊

2016
1月號

芋頭來向吉米喊冤了!現在就由吉米來為它訴說委屈了~

請別再誤會芋頭了!很多人認為芋頭是澱粉食物,吃多必胖。

營養師指出,芋頭含有豐富的抗性澱粉,是一種難以被腸道消化的澱粉,熱量低、不易發胖,對減重很有幫助。

另外,跟其他根莖類相比,芋頭含有較多的鉀,可以利尿排水,也很適合容易水腫的人吃哦!

芋頭富含膳食纖維,可以增加飽足感,還能調節腸道機能、清除宿便。



大人冤枉啊~



年菜的意義

「魚」與「餘」同音,所以「年年有魚」表示年年都有剩錢財,而年夜飯不能把魚吃完,要留一部份到大年初一喔!

「蘿蔔」又稱為菜頭,在中國人的習俗當中象徵「好彩頭」糕也代表節節高昇。

「餃子」代表招財進寶之意,有些習俗還會在「餃子」包個硬幣,吃到的人未來一年可以招財進寶~

芥菜稱長年菜,為傳統年菜裡一定有的,長輩常叮嚀要一根吃到尾不可咬斷,以取「長命百歲」之意。

在台語裡「雞」與「家」的音同,所以在過年期間要吃整隻的「全雞」,代表「全家團圓」的意思。



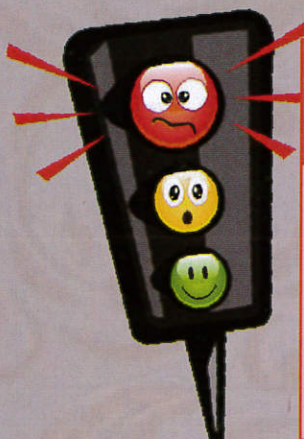
快樂圍爐趣



食材紅黃綠

過年圍爐不免會吃下許多食物，但要如何選擇食材，才能吃得健康、吃的開心呢？我們可利用紅綠燈的方式來做簡易的分類，讓我們知道如何選擇才可以讓我們有個健康的圍爐哦！！

紅燈食材：只提供熱量、糖、油和鹽分，而其他營養素含量很少，只可偶爾選擇的食物。



全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油脂與堅果種子	其他
炸薯條 甜甜圈 小西點 泡麵 爆米花	鹹魚 香腸 臘肉	醃製 蔬菜	蜜餞 甜果汁	培根 雞皮 豬皮	洋芋片 糖果 巧克力 汽水 含糖飲料



黃燈食材：含有人體必需的營養素，但糖、脂肪或鹽分過高，是必須限量攝取的食物。

全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	低脂乳品	油脂與堅果種子
煎蘿蔔糕 年糕	煎炒炸肉 肉鬆 火腿 熱狗 鹹蛋	炸蔬菜	水果罐頭	奶昔 布丁	堅果 核果



綠燈食材：含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必須攝取的食物。



全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	油脂與堅果種子	其他
米飯 湯麵 水煮玉米 馬鈴薯 地瓜	豆腐 白肉魚 瘦肉 雞蛋	蔬菜 (新鮮)	水果 (新鮮)	橄欖油 芥花油 植物油	白開水 麥茶 無糖飲料



大橘大利----橘子的好處



- 橘子富含維生素C與檸檬酸，前者具有美容作用，後者則具有消除疲勞的作用
- 橘子內側薄皮含有膳食纖維及果膠，可以促進通便，並且可降低膽固醇
- 橘皮苷可以加強毛細血管的韌性，降血壓，擴張心臟的冠狀動脈，研究證實，食用柑橘可以降低沉積在動脈血管中的膽固醇，有助於使動脈粥樣硬化發生逆轉

※橘子的吃法：胃酸多者飯前一小時不吃，改飯後吃，胃酸少者可吃一些（飯前後均可）；正常人每天吃一個可供應維生素C與A

橘子皮的妙用



吃完橘子後，別急著把橘子皮丟掉，橘子皮還有很多妙用哦!!

糖漬橘丁

將新鮮橘皮洗淨切丁，用蜂蜜或白糖中醃20天左右，口味清爽香甜，可以當果醬塗麵包，也可直接食用或沖冰水當飲料喝。



清潔劑

把剝下的橘皮放入鍋中，加水大約蓋過橘子皮，煮沸至呈現濃濃的橘子色，等到橘皮變軟爛以後，收集在瓶子裡，使用時倒些到水桶裡，再倒些熱水到水桶裡，另外加上幾滴醋，就可以當清潔劑使用~

驅蚊

吃橘子前將橘子洗淨、擦乾，然後完整剝下外皮放在陽台通風，且可以接收到日曬的地方讓他乾燥，曬乾後點燃乾橘皮就有驅蚊的效果喔!!



除鍋漬

在做湯汁濃厚的菜餚時，醬油、糖和油混合在一起加熱，就會形成厚厚黏黏的醬汁，有的時候，還會糊在鍋底，不好清洗，這時，可以用橘皮白色的那面擦鍋底，多擦幾次，就可以把油膩物質清掉了~!

護眼小尖兵：維生素A

維生素A是油溶性維他命，人體必需的營養素，它有兩項主要的作用，一項是參與視覺感光，另一項是調節基因和細胞分化。因此從胚胎開始，一生的發育成長與疾病預防都需要充足的維生素A。

維生素A的生理功能

增強抵抗力



提高視力

保證頭髮正常生長



維護牙齒堅固



防止夜盲

促進兒童長高



保持皮膚濕潤

促進骨骼生長

哪些食物含維生素A？

動物性維生素A的食物來源以魚肝油、肝臟、蛋黃、全脂奶最為豐富；一般肉類含量不多。要注意視網醇過量會造成毒性，最嚴重的後果是導致胚胎畸形，孕婦必須小心不可過量補充。



植物性食物的食物來源是深綠色蔬菜與橘黃色蔬果；諸如：番薯葉、胡蘿蔔、紅心甘薯、南瓜、木瓜、橘子等等。不過色澤紅豔的蔬果如西瓜、草莓、蕃茄等並不是維生素A的來源。

發行：吉米食品有限公司 發行人：黃負責人順惠

圖文編輯：營養師/柯巧芬、謝昭儀、陳季琳、謝世明、張維婷

參考資料：維基百科、董氏基金會、犀牛健康網、台灣營養學院、食品營養成分資料庫

校稿：總經理/溫榮鋒、助理/林美華 E-mail: wjf5252000@yahoo.com.tw

聯絡電話：0800-200-265 地址：台中市外埔區長生路265號

