

田心庄三民國中快樂午餐(110年1月及2月)

本月主題：【午餐常見水果-1】

台灣冬暖夏熱，不同時節不同水果，素有水果王國美譽；你知道水果好處嗎？本校午餐也有供應水果，以下簡單介紹，讓你從此愛上它。

香蕉

 **產季**:全年均有

 **營養價值**:果肉中含粗纖維及鈣磷鐵，還含胡蘿蔔素、硫胺素、菸酸、維生素C、維生素E及豐富的微量元素鉀等。

 **功效與作用**:可充飢、補充營養及能量，潤腸通便，保護胃黏膜，治療高血壓，可消炎解毒，防癌抗癌，治療憂鬱症。

 **副作用(食用禁忌)**:脾胃虛寒、便溏腹瀉者不宜多食、生食，急慢性腎炎及腎功能不全者忌食。



芭樂(番石榴)

 **產季**:8~12月是芭樂的盛產季節

 **營養價值**:熱量低，含有膳食纖維、胡蘿蔔素、維生素和維他命A、B以及微量元素鈣磷鐵鉀等礦物元素。

 **功效與作用**:有健胃消食功效，可補充營養，有除濕止瀉及解酒作用，可降血糖，抵抗感染病，具抗氧化作用及抗菌消炎的功能。

 **副作用(食用禁忌)**:番石榴性溫收斂，由於上火、胃腸火熱引起便秘的人吃多了會加重便秘。番石榴籽不易消化，所以消化功能差、有胃病、胃出血或腸出血疾病的人不建議多吃。



柳丁

 **產季**:每年自11月至1月是柳丁盛產期

 **營養價值**:柳丁富含維生素C、膳食纖維、果膠與多種植化素。

 **功效與作用**:可增強抵抗力、改善便秘問題及降低膽固醇，有強大的抗氧化作用，達到身體抗發炎效果。

 **副作用(食用禁忌)**:糖尿病患者忌食；飯前或空腹時不宜食用(因所含的有機酸會刺激胃黏膜)；食用過多會引起手足乃至全身皮膚發黃；嚴重者還會出現噁心、嘔吐、煩躁或精神不振等症狀(也就是俗稱橘子病，醫學上稱為胡蘿蔔素血症)；吃完應及時刷牙漱口，以免對口腔牙齒有害。



藝慶團膳公司陳秀萍營養師關心您 公告編排：三民國中學務處午餐中心

【圖文來源：早安健康網、<https://blog.worldgymtaiwan.com/tag>】