



田心庄三民國中快樂午餐(110年3月)

本月主題：【午餐常見水果 2-葡萄】

葡萄不同顏色及品種，紫紅黑綠功效大不同，以下簡單介紹本校午餐水果葡萄，讓您更認識它，趕緊來看看。



五顏六色葡萄營養大解密 圖：食藥署/提供

- 🌀 **顧眼睛可以優先選擇紫葡萄：**紫葡萄維生素 A 及胡蘿蔔素是最多的。維生素 A 有助於維持在暗處的視覺，且可保護表皮、黏膜使細菌不易侵害及促進牙齒和骨骼的正常生長。
- 🌀 **幫助身體代謝就吃黑葡萄：**黑葡萄維生素 E 最豐富，它可作為天然抗氧化，保護細胞內分子，免於因自由基而引起的傷害，另外也富有維生素 B1，可幫助身體能量代謝。
- 🌀 **保持肌膚 Q 彈可吃綠葡萄：**綠葡萄維生素 C 最豐富，它可以保護皮膚細胞，使肌膚有彈性不鬆弛，還能抵擋紫外線侵害，促進色素代謝，有助淡化斑點，也能促進鐵的吸收，且具抗氧化作用。
- 🌀 **想減重可選紅葡萄：**紅葡萄熱量是最低的，平均熱量 61 大卡/100 公克，而綠葡萄熱量最高(約 87 大卡)，若想要減重，可以優先選擇紅葡萄，但是每日水果建議攝取量 2 至 4 份，也要注意不要過量吃。



藝慶團膳公司陳秀萍營養師關心您

公告編排：學務處午餐中心

【圖文來源：食藥署與國健署】