



田心庄三民國中快樂午餐(110 年 9 月)

本月主題：【午餐常見水果 5-奇異果】

奇異果原產於中國，1904 年，一位紐西蘭女教師將奇異果帶回家鄉種植，使奇異果逐漸風行於紐西蘭。正巧它灰褐色、長滿絨毛的外型和新西蘭的國鳥「kiwi bird」很相似，它的英文名稱「kiwi」由此而來。奇異果因營養密度高，所以有「水果之王」的美名。可以促進腸胃蠕動、保護心血管。我們來介紹一下奇異果，讓大家更認識它。



營養：1.膳食纖維 2.維生素 A、B 群、C、D、E、K 3.礦物質鈣、鉀、鎂、鐵、鋅等 4.奇異果蛋白酶（酵素） 5.葉酸、類胡蘿蔔素、葉綠素、植物化學物質等綜合營養素。

功效：1. 預防癌症 2. 改善腸道健康 3. 美白減重 4. 預防心血管疾病 5. 保護視力 6. 改善睡眠質量

食用禁忌：

- 1.腎臟病患者如果需要限鉀，應避免食用奇異果，因奇異果內鉀含量高。
- 2.服用抗凝血藥物的人，若不當食用奇異果，會影響血液凝結，影響藥效。
- 3.中醫認為奇異果性寒，脾胃虛寒的人應少吃。

挑選(這樣挑最好吃)：建議選表皮帶有自然光澤且沒有斑點、絨毛整齊、無傷痕、蒂頭顏色鮮嫩、握捏時稍有彈性的奇異果。這樣的果實更新鮮，而且保存得比較久。如果想買來立刻吃，就可以挑選稍軟的果實。



藝慶團膳公司陳秀萍營養師關心您

【圖文來源：<https://www.epochtimes.com/b5/18/4/30/n10350738.htm>】