



田心庄三民國中快樂午餐(110 年 10 月)

本月主題：【午餐常見水果 6-柚子】

中秋節前後適逢柚子產季，少不了吃片柚子增添過節氣氛。但你知道嗎？其實它富含膳食纖維、鈣質和維他命 C 等營養成分，中醫裡認為有滋潤、解毒化痰的功效，甚至從果肉、果皮到花葉都有療效。所以，吃完的柚子皮也別急著丟掉！用點巧思，就能變成養生茶飲、美容泡澡、防蟲清潔的天然聖品。。我們來介紹一下柚子，讓大家更認識它。

康健

營養成分表

柚子



☀️**營養：**1. 富含膳食纖維 2. 豐富的維他命 C 3. 鈣質 4. 水分也很多
5. 但熱量偏高，2 到 3 瓣就有 60 多卡，要適量攝取。

☀️**功效：**1. 增進腸道蠕動 2. 抗氧化 3. 防止色素沉澱 4. 修補身體，
幫助傷口癒合 5. 保護骨骼健康 6. 促進身體代謝，幫助排便

☀️**食用禁忌：**

1. 因為柚子與葡萄柚含有類似的成分，容易與部分藥品產生交互作用，可能增加藥物副作用或毒性發生的機率。老人家對過高的藥物濃度承受力較低，又常是慢性病用藥的主要族群，切勿短時間內大量攝取柚子或葡萄柚，以免影響藥物代謝而傷身。
2. 體質偏寒、容易腹瀉的人不宜食用。
3. 會刺激胃酸的分泌，若有胃酸過多、患有胃食道逆流的人則要少吃。

☀️**挑選(這樣挑最好吃)：**它可說是最「長壽」的水果，常溫下通常可以儲存 2、3 個月。剛採收的果實水份含量高、果皮厚、果肉質地硬脆、糖度較低，但採收後放在室內通風良好的環境中「辭水」，果皮會薄、果肉更加柔軟多汁，糖度提高，風味更佳。

