

田心庄三民國中快樂午餐(113年4月)

本月主題：【吃鳳梨時，為何會有咬舌頭的現象?】



※**鳳梨營養**：富含維生素 C、有機酸、氨基酸、菸鹼酸、鐵鋅鎂鉀等微量元素及纖維質，是很好水果；也富含蛋白質分解酵素，能幫助蛋白質消化吸收。

※為何鳳梨的蛋白質分解酵素能幫助蛋白質消化吸收?

因為它可以斷開蛋白質(大分子)鎖鏈，切成片段胺基酸(小分子)，就可以幫助蛋白質的消化吸收啦。

但凡事一體兩面，因我們舌頭、胃部都由蛋白質組成，所以鳳梨酵素可能會造成不舒服或傷害，例如：

1. 吃鳳梨時，舌頭會不舒服或痛，稱之「鳳梨咬舌頭」
2. 長期空腹吃，容易對胃壁造成傷害。所以鳳梨要飯後吃，有胃潰瘍症狀也最好不要吃鳳梨。

※若無感鳳梨咬舌頭，可能原因有以下及建議吃法：

●**1.個人體質不同**：每人的舌頭蛋白質鏈結強弱不同，感受就不同。

●**2.鳳梨狀況有異**：因鳳梨品種、種植環境、種植氣候及食用部位不同，其蛋白質分解酵素含量也不同。

建議鳳梨放熟些，減少酵素含量，鳳梨皮削厚點，避開酵素豐富部位。

●**3.外在因素影響**：鹽巴或高溫環境，可影響蛋白質分解酵素分解。

✓建議食用時加點鹽巴或泡泡熱水，有助於吃鳳梨不咬舌。

✓醃肉加鳳梨或鳳梨入菜(雞湯或蝦球..)，讓進食時有其他蛋白質存在，能與鳳梨酵素作用，就比較不會造成舌胃不舒服。

謠傳吃鳳梨可治療關節炎之鄉野奇談，千萬不要自行狂吃鳳梨或是亂服用健康食品，應該趕緊諮詢醫師專業的意見，才是正確的。

