

萬興午餐群組營養小天地（114年9月）

營養師 麥素英、黃彥禔(味安公司)

【生鮮食材有夠讚——芭樂（Guava）】

芭樂（Guava）是一種原產於中南美洲的熱帶水果，在台灣幾乎全年皆可見，但主要盛產期落在每年9月至隔年4月。常見的品種有珍珠芭樂、帝王芭樂與紅心芭樂等，其中以果肉白色或粉紅色最為常見。芭樂果實外皮青綠，口感清脆或帶點軟綿，味道清香甘甜。

芭樂富含豐富的維生素與膳食纖維，有助於提升免疫力、促進腸道健康與養顏美容，例如：

1. 維生素C：芭樂的維生素C含量極高，是檸檬的數倍，有助於增強抵抗力、促進傷口癒合，並幫助膠原蛋白的合成。
2. 膳食纖維：芭樂纖維質豐富，可促進腸道蠕動，幫助維持消化系統健康，對於預防便秘特別有效。
3. 鉀：鉀能幫助調節血壓與心臟功能，對維持身體電解質平衡相當重要。
4. 抗氧化物質（類黃酮、多酚）：可減少自由基傷害，延緩細胞老化，幫助保護心血管健康。



珍珠芭樂

挑選芭樂時，建議選擇果皮青綠、無斑點或裂痕，重量感較沉的為佳。若喜歡口感清脆，可以選擇較硬的芭樂；偏好軟綿甜味的，則可放置幾天待熟成後再食用。芭樂可直接洗淨切塊食用，也可打成果汁、搭配梅粉或鹽巴享用，別有一番風味。

（資料參考：行政院農業部農業知識入口網、食品成分資料庫、當季好蔬果）