

萬興午餐群組營養小天地（114 年 10 月）

營養師 麥素英、莊雅涵(味安公司)

【生鮮食材有夠讚——柚子（Pomelo）】

柚子（Pomelo）是大家在中秋節前後會看到的水果，它其實是「柚類果實」的總稱，常見品種有文旦、白柚、紅柚、紅文旦及西施柚等。柚子主要產期為每年的 9 月到 10 月。剛採收的文旦雖然果實飽滿，但果肉質地較脆、硬，所以通常會先擺放在陰涼的通風處，等待幾天後，當表面的果皮變薄、變乾再來享用，吃起來更加香甜，且柔軟多汁喔！

柚子富含維生素 C、果膠及類黃酮素，有增強免疫力、改善排便狀況的功效，讓我們了解這些營養素的功效

1. 維生素 C：柚子維生素 C 含量比檸檬還多，維生素 C 不但可以提升身體的免疫力，還能促進礦物質鈣、鐵等的吸收。
2. 果膠：果膠屬於水溶性膳食纖維，能增加腸道中糞便的體積，促使糞便柔軟，並促進腸道蠕動，進而改善便秘並降低罹患大腸、直腸癌的風險。
3. 類黃酮素：是一種保護血管的植化素，能夠抗氧化、抗發炎，且預防細胞受損，而其中的柚皮苷即是讓文旦具有特殊苦味的來源。



我們在挑選柚子可以先用眼睛觀察和用手觸摸，如果外型勻稱、尖頭平底，像「不倒翁」般呈三角形，或是果皮平滑、沒有顆粒感的話就是不錯的選擇；買回家後，記得先放幾天，就能吃到香甜多汁的柚子囉！

（資料參考：食農教育資訊整合平台、食品成分資料庫、當季好蔬果）

文旦柚