

# 萬興午餐群組營養小天地（114年11月）

營養師 麥素英、莊雅涵(味安公司)

## 【生鮮食材有夠讚—蘋果 (Apple)】

紅紅的蘋果 (Apple) 香甜又誘人，是一種常見的進口水果。其實在台灣也有種植蘋果喔，品種有秋香、金冠、蜜蘋果等，產季大多落在8月～11月初之間。

古老的諺語說「一天一蘋果，醫生遠離我」，說明蘋果含有豐富的營養價值。其中包含有～

1. 膳食纖維：有保護心血管健康、降低大腸直腸癌的功效，還有預防體重過重及肥胖的發生。
2. 有機酸：含枸橼酸、蘋果酸等，均有抗氧化作用及防癌功能。
3. 槲皮素：能調節免疫系統並減少發炎反應，對支氣管有保護的作用。



蘋果(秋香)

挑選蘋果時，可以先檢查外觀，若是表皮光滑、顏色均勻，沒有黑斑或凹洞就是不錯的選擇。接著拿在手中有沉重感，再以手指輕彈一下蘋果，如果聲音聽起來清脆堅實，則表示果肉比較多汁且新鮮。

將蘋果買回家後裝進紙袋，再放入塑膠袋中保存，大約可保存7天。若是放置於冰箱冷藏，可以提升甜度並延長保鮮期限。另外要注意的是，蘋果本身有催熟的效果，要避免直接與香蕉、蔬菜等食材放在一起，才不會加快其他食材的熟成時間，影響了新鮮與口感喔！

(資料參考：衛生福利部國民健康署、農業部農業知識入口網、當季好蔬果)