

萬興午餐群組營養小天地（115年1-2月）

營養師 麥素英、莊雅涵(味安公司)

【生鮮食材有夠讚--芋頭(Taro)】

芋頭屬於根莖類食材，在臺灣各地皆有栽種，其中以大甲、甲仙與花蓮地區最為知名，主要盛產期集中於每年9月至隔年1月。芋頭品種眾多，如檳榔心芋、赤芽芋與大甲芋等，各具風味。芋頭外皮粗糙呈褐色，內部肉質細緻，口感綿密、香氣濃郁，是許多甜點與料理的常用食材喔！

芋頭富含多種營養素，有提供能量、促進腸胃健康與維持代謝運作等功效，其中包含：

1. 膳食纖維：可以促進腸道蠕動，並有助於腸內好菌增長，預防便秘，另外還能降低體重過重及肥胖的發生。
2. 鉀：可幫助調節血壓、維持心臟功能，也是協助體內電解質平衡的重要角色。
3. 皂素：為植化素的一種，具有抗氧化，及調解免疫的效果。



檳榔心芋

挑選芋頭時，可先觀察外皮是否乾燥、表面無黑斑或凹陷，接著拿在手中有沉重感，並用手指輕壓，質地堅硬且不易留下壓痕就是不錯的選擇。

處理生的芋頭會有汁液產生，若沾上皮膚容易出現發癢情形；所以處理時可以戴手套，避免汁液直接接觸皮膚。芋頭能蒸、煮、炸、煮湯或製成甜品，如芋頭粥、芋泥、芋圓等，風味濃郁，是秋冬季節不可錯過的營養美味食材喔！

（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）