

# 營養師小貼士：不時、不食

吃東西要講時令，營養師與你分享順應四季吃的蔬菜及果仁

## 春吃芽

春天：經過冬季的養分之後，芽類蔬菜蓬勃而出，順應時令，多吃綠豆芽、黃豆芽苗、豌豆芽苗、韮菜苗和青菜苗

- 綠豆芽容易消化，具有清熱解毒、利尿除濕的作用
- 豌豆芽護肝，含豐富維他命A、鈣和磷等營養成分
- 蠶豆芽健脾，有補鐵、鈣、鋅等功效

## 夏吃瓜

夏天：夏日裏人們脾胃功能減退，更應少吃肥膩辛辣的食物

- 瓜類比如黃瓜、苦瓜、冬瓜、佛手瓜、絲瓜等，好處是熱量低，對於糖尿病、高血壓、高血脂、痛風患者都尤為適合
- 瓜類蔬菜含水量高，比如冬瓜含水量高達95%，能有效補充夏日流失的大量水分。有很好的利水解毒功效，自然清甜。無論是烹煮、燴燉、清蒸皆宜

## 秋吃果

秋天：自然界果實豐收的季節，正是食用栗子、花生、核桃、榛子、杏仁等堅果的好時候

- 堅果一般含豐富蛋白質、維他命、不飽和脂肪酸等營養物質，對健康大有裨益，但熱量較高，不宜多吃
- 核桃含豐富的維他命E，具有較強清除自由基的能力，能預防慢性病和過早衰老
- 腰果含豐富的鈣、磷、鋅、鐵等微量元素，還能在抗氧化、防衰老、抗腫瘤有很好的食療效果

## 冬吃根

冬天：根菜是指以肉質根為食用部分的蔬菜。主要包括紅薯、蘿蔔、蓮藕等

- 普遍含有豐富的碳水化合物，可以用來替代部分主食，給人體提供較多的熱量
- 含有大量的礦物質，食物澱粉含量都比較高
- 蘿蔔的維他命C的含量比梨高8倍
- 紅薯中含有維他命A、B、C、E以及鉀、鐵、銅、硒、鈣等微量元素，營養價值很高

資料來源：余碧玲營養師

香港浸信會醫院營養師主管