

營養午餐文宣教育

南瓜不只穩定血糖，還是防癌神器！趙函穎營養師：南瓜 4 大防癌成分，健康頂「瓜瓜」

健康頂「瓜瓜」！南瓜的色彩鮮豔，口味香甜濃郁，是常見的餐桌美食，南瓜不僅有較高的食用價值，而且有著不可忽視的食療作用。近年研究又陸續發現南瓜的高營養價值，有抗氧化、穩定血糖和預防癌症的功能，趙函穎營養師分析南瓜具有抗癌的 4 種成分，並分享低卡的南瓜料理，讓大家吃南瓜吃健康，以及避免吃太多導致肥胖。

南瓜助預防癌症的 4 種成分

防癌營養素 1／膳食纖維

南瓜富含膳食纖維，尤其皮的含纖量更多，可以預防和改善便秘，且在體內可吸附重金屬和膽固醇，有助毒素排出體外，降低大腸直腸癌、高血脂和新陳代謝症候群的發生風險。此外，南瓜因高纖而被歸納為低 GI 食物，比同為澱粉類主食的白飯更有助穩定血糖，預防肥胖。



防癌營養素 2／β胡蘿蔔素

南瓜富含β-胡蘿蔔素 (Beta-carotene)，能幫助身體生成維生素 A。β胡蘿蔔素是維生素 A 的前驅物，具有保護黏膜組織、皮膚和眼睛的作用。β胡蘿蔔素本身也是很強的抗氧化物質，可以抗自由基，對呼吸道癌症如肺癌的預防效果特別顯著。

防癌營養素 3／玉米黃素

自由基是「萬病之源」，體內自由基濃度越高，身體發炎和生病的風險也越高。南瓜也含有玉米黃素，而玉米黃素是一種植化素，具有清除自由基、抗氧化的作用，可以預防身體慢性發炎，進而降低癌症的發生可能。

防癌營養素 4／礦物質鋅

南瓜籽中含有多種礦物質成分，其中的鋅可以保護皮膚，提升免疫力，是癌症患者不可或缺的重要營養素。鋅也有保養男性攝護腺的作用。趙函穎營養師表示，南瓜一身都是寶，最好採用「全食物飲食」的原則，南瓜肉連皮帶籽一起吃，但是購買時別忘了選擇安心無農藥的南瓜，烹煮前也要細心刷洗。南瓜不是蔬菜，是典型的主食類食物，吃的時候別忘了和白飯做 1 比 1 的等量替換，以免吃太多導致肥胖。

【南瓜海鮮燉飯】：2 人份

材料：

南瓜 220 公克、煮熟糙米飯 200 公克、高湯 200c.c.、1/3 顆洋蔥、生薑 1 片、大蒜 2 顆、橄欖油 5 公克、蛤蜊 8 顆、花枝圈 6 個、紅蘿蔔 20 公克、綠花椰菜 20 公克、玉米筍 20 公克，羅勒葉、黑胡椒粒和鹽適量。

作法：

- 1.將南瓜洗淨，連皮一起放入電鍋中蒸熟後打碎，倒入高湯拌勻，備用。
- 2.起油鍋，放入橄欖油、生薑、洋蔥和大蒜，爆香後倒入南瓜湯，再放入糙米飯拌炒。
- 3.接著，鋪上蛤蜊、花枝，以及切成小塊的紅蘿蔔、綠花椰菜和玉米筍，蓋上鍋蓋，小火燉煮至湯汁微乾，再適度加鹽調味。
- 4.起鍋前，灑上些許羅勒葉和黑胡椒粒即可。

備註：總熱量約 600 大卡，平均 1 人份僅有 300 大卡，卻包含醣類、蛋白質和纖維等營養素，不僅適合做為一般人的正餐食用，也特別適合當作體重控制的低卡餐。