

營養午餐文宣教育

青花菜可以抗癌，白花菜適合減重吃？簡鈺樺營養師：白花菜富含 4 大營養素

花椰菜低卡又高纖且營養豐富，是餐桌上的美味食材，主要常見綠色、白色花椰菜。綠花椰菜又名「青花椰菜」、「青花菜」；而白花椰菜又名「花菜」、「白花菜」，台灣俗稱「菜花」，兩種花椰菜都是甘藍演化而來，同屬十字花科甘藍類蔬菜。尤其白花菜拿來燉排骨湯，更是一道令人回味的佳餚。

癌症關懷基金會簡鈺樺營養師分享，小時候的自己每次到外婆家最期待的就是喝一碗白花菜排骨湯，後來長大開始自己料理後只要有機會，總是會來煮一下這鍋湯！然而，這鍋湯可不單單只有美味，裡面的白花菜營養更是滿滿，常常被民眾忽略，不妨一起來認識烹調方便又美味的高纖選擇。

► 白花菜富含 4 大營養素

白花菜也是屬於十字花科食物之一，因此也是有預防癌症的好處；而一般我們食用主要白色花球部位，確實是屬於營養密度高而熱量密度低的部位，以至於許多人都會去和減重做連結。而營養密度高的特性



特別可以聚焦在：**膳食纖維、鉀、維生素 C 及膽鹼。**

❖**膳食纖維(100g 含 2g)**：腸道重要的消化器官在每天都需要足量膳食纖維來維持生理機能，白花菜便是除了綠色葉菜外很不錯的選擇。同時如果腸道機能不穩定容易便秘，或是腹瀉等，也很適合透過攝取足夠纖維來降低消化系統疾病風險，如：憩室症。

❖**鉀(100g 含 266mg)**：經常外食者遇到白花菜記得大口吃下去，常常會被外食的重口味困擾，覺得身體水腫不適感，鉀便是體液平衡的大功臣。

同時也是穩定全身神經傳導的靈魂人物，當身體缺乏鉀時會導致肌肉無力、抽筋及心律不整等。

❖**維生素 C(100g 含 62.2mg)**：體內扮演鋼筋角色的『膠原蛋白』，對皮膚彈性、血管彈性、骨骼及關節活動至關重要，而隨著年紀增長，流失速度也會逐漸加快，如果想要讓膠原蛋白支撐的效果不要退化太快，維生素 C 也是很重要的營養素。

❖**膽鹼(100g 含 44.3mg)**：膽鹼在大腦發育以及神經傳導中扮演相當重要的角色，對於孕媽咪也是特別重要的營養素之一！而一般民眾如果健檢報告中有膽固醇較高的困擾，膽鹼也具有『膽固醇回收車』美名，可以促進肝臟的轉運。

► 白花菜可以當米飯？

許多民眾在執行減醣飲食或是控制澱粉飲食時，會使用白花菜取代白飯，事實上還是建議大家有幾件事需要去留意，以避免過於極端。

1.食物類別不同無法互相取代，只能當搭配：

營養學上白花菜屬於蔬菜類，而米飯屬於全穀雜糧，事實上他們都是天然食物很棒的選擇，由於營養價值不同，無法互相取代，但可以作為搭配效果。

2.份量需留意：

若以每日飲食指南作為標準，安全的執行白花菜米時，全穀雜糧的米飯類建議至少還是需要有半碗，以利身體機能所需的營養。如：胚芽米飯半碗+白花菜半碗。

會特別鼓勵平時一餐需要吃 2-3 碗澱粉，蔬菜量又嚴重不足的人特別適合執行白花菜米。

► 吃白花菜總覺得脹氣感？

白花菜含有難以被人類消化道吸收的碳水化合物-**棉籽糖**。對於有些人來說當其進入大腸後，在腸道菌發酵後所並產生的氣體，會感覺腹脹、排氣或是肚子咕嚕叫等不適反應，因此可能會懼怕食用。簡鈺樺營養師表示，一般會建議可以一次攝取大約半碗(250 毫升家用碗)，在不過量同時搭配充分烹調，可以大幅減輕不適感同時獲得棉籽糖的好處。其能增加腸道益生菌，如：雙歧桿菌，改善腸道環境、緩解便秘及促進礦物質鈣、鎂吸收。