

景興午餐通訊 (114年12月)

營養師 梁穎婷

【生鮮食材有夠讚—柿子 (persimmon)】

柿子是秋季盛產的美味水果，柿子可以分為可直接食用的「甜柿」及需要人工脫澀的「澀柿」兩大類。紅澄澄的柿子富含維生素 A、C、膳食纖維等營養素，有助於潤肺、改善便秘、保護視力、增強免疫力等，在秋季時節盛產於新竹、嘉義等地。

※甜柿的營養營養成分與功效:

1. 保護眼睛與皮膚：含有豐富的維生素A和 β -胡蘿蔔素，有助預防乾眼症、夜盲症，並滋潤皮膚。
 2. 增強免疫力：維生素C含量高，有助於增強免疫力，幫助身體對抗壓力及修復細胞。。
 3. 促進腸道健康：富含膳食纖維，特別是水溶性纖維果膠，有助於促進腸道蠕動，緩解便秘。
 4. 抗氧化：含有豐富的維生素C和多酚類，具備強效抗氧化能力，有助於降低心血管疾病和癌症的風險。
 5. 其他功效：有潤肺止咳、幫助消化、解酒等作用。



※柿子實用的禁忌：

1. 不宜與高蛋白食物同食：柿子中的單寧酸會與高蛋白食物（如螃蟹、魚蝦）結合，形成不易消化的物質，可能引發腸胃不適的症狀，要小心避免。
 2. 不宜空腹食用：空腹時食用柿子，柿子含有的豐富單寧酸可能與胃酸結合，在胃中沉澱，造成腸胃不適的情形。

※柿子的分類

1. 甜柿：成熟時果實的單寧含量已降至可直接食用的程度，無需脫澀。
例如：常見的有次郎、花御所、富有三個品種，其中富有的產季最長，一直到年底都可以品嘗到鮮脆甜美的好滋味。
 2. 濶柿：果實含有較高的單寧酸，需要經過人工處理（如使用石灰）才能去除澀味。
例如：石柿、牛心柿、筆柿、四周柿（軟柿、紅柿）。

(資料來源：食農教育整合平台)

景興午餐通訊獎徵答

1. () 柿子可分為甜柿與澀柿，其中石柿是屬於甜柿。
 2. () 柿子中的單寧酸會與高蛋白食物（如螃蟹、魚蝦）結合，形成不易消化的物質，可能引發腸胃不適的症狀。
 3. () 柿子含有水溶性纖維果膠，有助於促進腸道蠕動，緩解便秘。

____ 年 ____ 班 ____ 號 姓名 _____ 請於 12 月 15 日前投入學務處有獎徵答紙箱中