提供諮詢服務・歡迎讀者來函

台北市溫州街14號 鄉間小路黃小姐收

顧問信箱

營養保健顧問

李寧遠
國立體育學院
運動科學研究所教授

李　蘭
台灣大學公共衛生系
副教授

李蕙蓉
國泰綜合醫院
營養組組長

洪建德
陽明醫院
新陳代謝科主任

黃伯超
台大醫學院院長

張　珏
台大醫學院公共衛生
研究所副教授

董大成
台北醫學院教授

蔡敬民
輔仁大學食品營養
研究所教授

鄭福田
台大環工所
教授兼所長

賴金鑫
台大醫學院
農建系主任

謝明哲
台北醫學院教授
兼保健營養系主任

家庭園藝顧問

王才義
中興大學園藝系
副教授

李　哖
台灣大學園藝系
教授

(以上按姓氏筆劃排列)

●**醫生的話** 本刊營養保健顧問／洪建德

維他命C在那裡？

提起維他命，大家通常先想到的是檸檬，可是含量最高的不是檸檬。以每100公克所含量來算，番石榴達270 mg，第一名。第二名是奇異果，含80mg；第三名是柿子，含70mg。檸檬雖含有90mg，但是由於太酸，人們每次喝一杯檸檬汁才能得到18mg。

維他命C是無臭味，酸性的物質，它存在於大部分水果以及綠色蔬菜中。

維他命C是一種還原劑，很容易受氧化，在高溫也不穩定，所以水果、蔬菜要生食才有營養就是這個道理。那麼生菜要怎樣選擇呢？農藥的問題要先解決，讓消費者能辨認何者是無農藥的精緻蔬菜。

如果要熟食，以油快炒，優於水煮，以蕪菁而言，生重100公克，含有75mg的維他命C，經水煮，只剩22mg，而以油快炒，則含有65mg。

以塩漬泡菜，也是國人常有的飲食習慣。以小黃瓜而言，經過10小時的漬泡，還沒變化，可是再過7個小時，維生素C含量只剩⅔，到了一整天，則只剩44％。

萵苣絲的製作，應先以清水洗好，再以生菜專用的砧板處理，不要再水洗，因為維他命C溶於水，切成絲的蔬菜表面積突然增大，一下子就會被水冲走。另外日本料理用的萵苣絲與萵苣末是受不了空氣久置的，成絲的萵苣10分鐘後，只剩85％的維他命C，1小時之後只剩76％，2小時之後，只剩53％。

綠色蔬菜最好生食，生食有衛生的顧慮而需要熟食時，每隔1分鐘會減少30％的維他命C。至於儲存，也會影响維他命C含量，在超級市場10度C的冷藏櫃裡，24小時只剩90％，5天後只剩70％，所以蔬菜也要注重新鮮。

水果中的柑橘類最有名的維他命C族，以每100公克計算，檸檬最高達90mg外，其他的橘類多在40mg，葡萄柚亦然。另一族有名的是瓜類，可食部分100公克，以露地栽培的無紋香瓜最好，高達40mg，有紋的哈密瓜有22mg，西瓜是6mg。現在流行的草莓也是很好的來源，一個大草莓就有20mg。

所有綠色蔬菜都含有維他命C，尤其青椒，任何生菜及菠菜、高麗菜、花菜、美國花菜、沙拉菜等。■



一個大草莓中就含有20mg維他命C。(阿豐　攝)