

● 健康食品

食用菇

營養成份介於肉類與蔬果之間 沒有高脂肪與高膽固醇的負擔

**幾乎所有的菇類，
都含有人體自身不能製造
的8種必需氨基酸。**

一般食用菇類不但味道鮮美令人垂涎三尺，而且有極高的營養價值，因為它們也是人體所需重要蛋白質來源之一。

由於菇類生長快速，生物效率高，其生產蛋白質的能力，遠超過大多數高等植物，據測定每年每公頃的菇房，栽培一般菇類，可生產20噸左右直接可供食用和易消化的蛋白質，因此發展食用菇類事業，是增加蛋白質來源之一個重要途徑。

氨基酸齊全

菇類食品的營養成分大致介於肉類和蔬果之間，其蛋白質含量雖不及動物性食品豐富，但不像動物性食品那樣在含高蛋白質的同時，往往伴隨著高脂肪和高膽固醇。

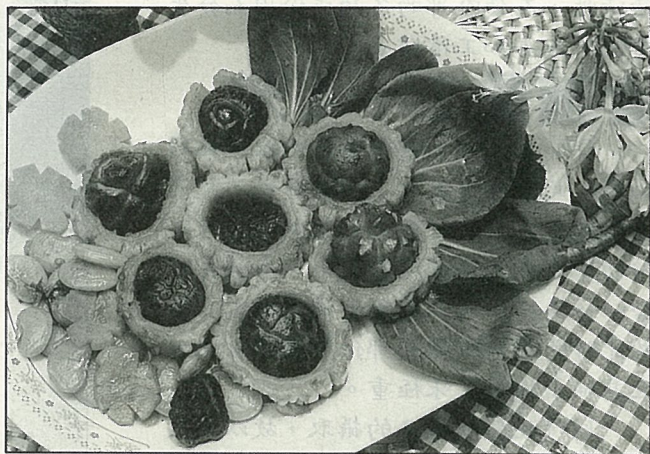
據測定，一般菇類所含的蛋白質約佔乾重的30~45%，若按鮮重計算，蛋白質的含量約為4%，是大白菜、番茄及蘿蔔等常見蔬菜的3~6倍。

而菇類食品所含的氨基酸種類也很齊全，幾乎所有的菇類，都含有人體自身不能製造的8種必需氨基酸。而禾穀類作物的種子，常常缺乏其中的1~2種。在菇類食品中，對人體健康極為有益的麩氨酸、胱氨酸等氨基酸的含量，也較一般動物性食品為高。

礦物質豐富

菇類食品的維生素含量，也為一般蔬菜所不及，尤其它們含有其他食物少

有的胡蘿蔔素，可製造維生素D，香菇中含有胡蘿蔔素0.26%，洋菇0.23%，金針菇0.21%。



草菇味道鮮美，有“素中之葷”美名。

此外食用菇類中，還含有較豐富的多種礦物質，和某些具有一定藥效的特殊生理活性物質，因此從營養角度而言，食用菇類是一種值得重視的保健食品。

目前工業發達的結果，工業廢氣與污水等影響農作物的生產，加以本省颱風多，蔬菜水果價格常節節上升，城市中大量消費魚肉，形成維生素缺乏，且由於摩天大樓林立，紫外線的吸收量減少，交通發達使運動量不足，均累積成不良後果。

人體如缺少維生素，可食用各種新鮮菇類補充，紫外線吸收量不足，可食用乾香菇、草菇、木耳等，直接攝取維生素D，運動不足所造成的肥胖，亦可食用鮮菇減肥。

菇類因含有充分的維生素D母體，可調節人體磷酸，使鈣素變成磷酸鈣的形態，固定於體內，有益健康。

孕婦若缺乏維生素D，會引起胎兒軟骨或畸形症，為預防此類病症，菇類是良好的補給品。



香菇富含維生素B₂、B₁及D。

又孩童正值骨骼發育期，牙齒亦正在更換，需要大量的磷酸鈣，多吃菇類，可使牙齒的琺瑯質堅固，防止蛀牙。

中老年人食用適當的菇類食品，可減少膽固醇累積過多，有益保健。菇類中亦含有多種酵素，可以促進氧化作用，增強肝臟機能，更有健身防病的功效。

營養素均衡

下面列出常見菇類菇體的營養成份分析，提供大家參考，但願大家多吃菇類，常保健康和快樂。

1. 香菇：含高量的蛋白質及多種氨基酸外，又含有較高量的維生素B₂，B₁及D。

2. 洋菇：含高量的蛋白質及多種氨基酸外，含有豐富的維生素B₁、B₂及C，還有菸鹼酸、泛酸等。

3. 金針菇：含多量的蛋白質及氨基酸外，含有維生素B₁、B₂及C，還有胡蘿蔔素、鉀及核苷類物質。

4. 木耳：除蛋白質、氨基酸、醣類含量高外，含有維生素B₂、磷、鐵、鈣等物質較高。

5. 白木耳：除蛋白質、氨基酸、醣類含量高外，又含有較高量的磷、鈣，可為補品。

6. 羊肚菌：除高量的蛋白質、氨基酸外，含有豐富的維生素B₁、B₂、B₆、菸鹼酸、泛酸及葉酸等。

7. 草菇：除含豐富的蛋白質、氨基酸外，維生素C、礦物質及醣類的含量亦高，有“素中之葷”的美名。

8. 猴頭菇：除含較高量的蛋白質、氨基酸外，含有醣類、磷、鐵等物質較高，食用外亦兼作藥用。

9. 鮑魚菇：蛋白質、氨基酸的含量高外，維生素B₂、C及胡蘿蔔素的含量亦高。

10. 竹蓀：蛋白質、氨基酸的含量高外，維生素B₂、醣類、磷、鉀等物質含量亦高。



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一
花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香醬、花瓜、酸苦瓜、蔞瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)