

當令的蔬菜

含有較高營養成分

我們鄭重向消費者
推薦選購當令的蔬菜，
不僅物美價廉，
而且含有較豐富的營養成分。
這是有科學根據的。

文／張榮如 桃園區農業改良場研究員
資料來源／亞太糧食肥料技術中心



在溫帶國家，通常每個季節有特別的蔬菜及水果，例如夏季生產番茄，冬季生產菠菜。但近年來，科技的進展，使得許多蔬菜在不適合生產的季節，也能藉著塑膠布溫室及加熱措施，在設施內如常生產，這種情況下，使得許多消費者，尤其是在都市地區的消費者，似乎也開始遺忘了那些季節是適合那些作物在戶外生長了。

周年供應消費市場所需的蔬菜水果，固然是一種享受，但那些非適合當季生產的蔬果，儘管外觀很漂亮，但往往在營養價值上就有差異了。在日本有研究報告指出，有些作物維他命C的含量明顯受作物生長季節的影響，例如，菠菜在非適當季節時的含量比適當季節

時的含量減少12.5~20%；番茄及青花菜之情形亦復如此，非當季者較適當季者含量減少約50%。

胡蘿蔔素(Carotene)是維他命A的前軀體，其含量也是受生長季節的影響，青花菜在非適當季生產時含量減少25%，胡蘿蔔在非適季生產時含量減少約50%。但有些蔬果的維他命C及胡蘿蔔素含量則較穩定而不受生長季節的影響，例如：甜椒、芹菜及奇異果等。

由上述情形來看，在我們的生活中，為了攝取較多的維他命，也是最經濟的方法，最好是選購當季適合生產的蔬菜，尤其是菠菜、青花菜、番茄、胡蘿蔔及甘藍。

蔬果在適當季與非適當季節間營養

價值有這樣大的差異，在計算每日膳食營養價值時，建議應該選擇適當的數值是依據蔬果在當季生產的含量計算，同時，蔬果原料營養價值標準表，也必須依據當季生產的產品分析作校正。

合作機構

Kagawa Nutrition University,
Laboratory of Bio-organic
Chemistry
3-9-21 Chiyoda, Sakado-
shi, Saitama, 350-0288 Japan

