

炎炎夏日 如何促進食慾又保健

文／王鳳英

衛生署藥物食品檢驗局副研究員

以當令蔬果製作佳餚或
當三餐的開胃菜，
為自己及家人健康加分，
最是經濟實惠。

時值盛夏，人們常食慾不佳，正餐吃不下，儘吃一些冰冷飲品，非常不符合養生理念，更無法正確地攝取營養素。有好的食慾才能讓我們更健康，即使是進行減肥塑身計畫時，如能同時注意食物的選擇，也就能攝取足夠的營養素，使減肥與塑身的同時，亦能顧及身體的健康。

在中國餐點文化以及西方文化中，總有一些開胃菜以促進食慾，尤其是講究的西餐或法式料理，而日本人則最愛以「酸梅」放置便當中來下飯，就是非常簡便而有養生的觀念。通常開胃菜是標榜著能促進食慾的健康食品。在此，讓我們想想如何發揮開胃菜的内容與功用。

可當開胃菜的原料有：

1. 生菜沙拉：

萵苣、菜心、高麗菜、芽菜、豆苗、苜蓿苗、小黃瓜、大黃瓜、蕃茄、蘿蔔、紅蘿蔔、櫻桃蘿蔔、海帶芽、海帶、龍鬚菜、石花菜、竹筍、蘋果、鳳梨、奇異果、櫻桃、草莓、水蜜

桃、芹菜、西洋芹、蘿蔓、洋蔥、青椒、甜椒、牛蒡、苦瓜及荸薺等。

2. 乳品類：

優酪乳、優格及養樂多等。

3. 泡菜類：

小黃瓜、大白菜、山東白菜、高麗菜、



以當令蔬果製作佳餚，最是經濟實惠。



蘿蔔、紅蘿蔔、櫻桃蘿蔔、長豇豆、芥菜、萵苣、菜心、海帶芽、海帶、龍鬚菜、石花菜、蓮藕、馬鈴薯、牛蒡及荸薺等。

4. 醃製品：

大蒜頭、竹筍、小黃瓜、大黃瓜、蘿蔔、刈菜、芥菜心、大頭菜、青芒果、青椒、黑豆、黃豆、花生、桃子、李子及梅子等。

5. 水果類：

番茄、香蕉、蘋果、芒果、荔枝、火龍果、水蜜桃、木瓜、奇異果、鳳梨、青椒、哈蜜瓜、橘子、柳橙、檸檬、草莓、櫻桃、桃子、葡萄柚及梅子等。

開胃菜著重其酸甘清潤的特色，如能將生鮮水果加入菜中，並取其特有的芳香、色澤鮮豔又符合低脂、低卡路里、高纖維的營養健康訴求，還真是開胃菜的新寵呢。

酸甜的開胃菜最能刺激唾液、胃液分泌以及增加消化酵素分泌，並促進腸胃的蠕動，進而增進消化之作用。有些水果中就含有大量的消化酵素，如：木瓜含有大量木瓜酵素（papain），木瓜酵素是一種蛋白質分解酵素，日常生活中比較常用的形式是在煎牛排前醃漬牛排用的嫩精，所以嫩精的作用就是利用蛋白質分解酵素將肉類結締組織分解，使得肉吃起來更嫩。在奇異果中含有大量的蛋白酶（protease）也能促進蛋白質的分解消化作用。鳳梨含有大量的蛋白酶稱為鳳梨蛋白酶（bromelin）可以打斷蛋白質不同的胜肽鏈

（peptide），其功能均類似，有助於肉品之消化與吸收，能讓腸胃消化吸收蛋白質更完整。因此，餐後吃水果尤其是木瓜、奇異果及鳳梨，可以有效的幫助腸胃的消化功能。

蔬菜水果中的膳食纖維素則可促進胃腸的蠕動，能與腸道中的毒性物質結合，促進膽酸的排泄，並能增加排泄物之實體與含水量，有助於腸道之排泄功能。

因此，植物中的果酸、膳食纖維素及酵素是能促進食物的消化吸收，具有健胃整腸及維持人體機能正常運作的效能。其中以木瓜、鳳梨、奇異果及麴菌等所含的酵素最豐富。由木瓜、奇異果與鳳梨中分別抽取出來的木瓜酵素、奇異果的蛋白酶及鳳梨蛋白酶，均是分解蛋白質（protein）的酵素。藉由水解作用，能將蛋白質分解成較小的分子胜肽鏈。其它分解蛋白質的酵素還包括胃蛋白酶（pepsin）、胰蛋白酶（trypsin）、凝乳酶（rennin）、胰酶（pancreatin）及胰凝乳蛋白酶（chymotrypsin）。胃蛋白酶於胃液中，可將蛋白質分解成較小的胜肽。這些蛋白質酵素像是一把切割蛋白質的刀子，將蛋白質層層切割分解，切到人體比較能吸收的小分子，就好像我們吃牛排需要牛排刀一樣。就營養學的觀點，利用植物酵素，使食物分解成小分子營養素，可促進食物中的營養素迅速被人體吸收並給與身體的調節與新陳代謝作用。因此，建議如有消化吸收不良者，多吃一些含有豐富酵素的食物，以促進腸道消化吸收功能並調整體質。

當令的蔬菜水果生長的好，價格便宜，又含有豐富的營養素、膳食纖維及酵素，有智慧的消費者應多加取材入菜。以當令蔬果製作佳餚，為自己及家人健康加分，最是經濟實惠。尤其當三餐的開胃菜來促進您與家人的食慾，並增進腸胃之消化能力，在酷夏也能攝取足量的營養素，以維護您的健康。

圖