抗氧化、養生－吃芭樂就對了

文・圖／朱堉君



果皮呈現淡綠色至黃綠色表示成熟度適中，凹凸不平的外表是美味芭樂的特徵之一。

時序入秋，中秋節家家戶戶的烤肉活動蔚為風潮，除了應景的文旦柚可均衡油膩的烤肉之外，本場推薦您另一個絕佳的選擇—爽脆營養的芭樂。俗稱芭樂的番石榴，含有豐富的天然抗氧化物維生素C與超強的亞硝酸鹽清除能力，可降低燒烤產生的致癌物質及香腸、培根等加工肉品中，亞硝酸鹽對人體的危害，想兼顧美食與健康的民眾可多多食用。

芭樂是原產中南美洲的熱帶水果，台灣四季都盛產，高雄及彰化是最大的產地，購買容易且價格實惠。營養價值極高，依據美國農業部（USDA）營養資料庫，每100公克的芭樂，維生素C含量高達228.3毫克，超過奇異果2倍之多（92.7毫克），位居台灣水果之冠。維生素C可以清除體內致癌的自由基，抗氧化力強；國立研究單位也指出，將國產的珍珠芭樂果汁稀釋100倍後，即可清除90%以上的亞硝酸鹽，而亞硝酸鹽常添加在香腸、培根及熱狗等肉類加工品中，與肉類的蛋白質結合後，會產生致癌的亞硝酸胺，因此，烤肉的季節食用芭樂不僅可以解油膩，還能降低燒烤食物所帶來的風險。

秋冬是品嘗芭樂的最佳時機，因為這個季節日夜溫差大，果實糖度高，脆度佳，糖酸比例適中，風味最佳。購買芭樂時，可挑選果皮呈淡綠色至黃綠色的果實，成熟度適中，若太過青綠，會因成熟度不足而有澀味。

挑選芭樂的撇步－表皮凹凸不平有顆粒狀，果實比重大，拿起來有沉沉的感覺，果臍縮口小，外觀飽滿等，都是美味芭樂的指標。建議民眾購買回家後，將果皮洗淨後直接食用，如食用不完，應用塑膠袋包好存於冰箱，才能延長芭樂的新鮮美味。時值中秋佳節，本場呼籲民眾，在攝取肉類或海鮮烤物時，應儘量多食用蔬果，以兼顧美味與健康，而其中，尤以芭樂為首選。



秋冬季節是品嘗芭樂的最佳時機



優質芭樂的果臍縮口小