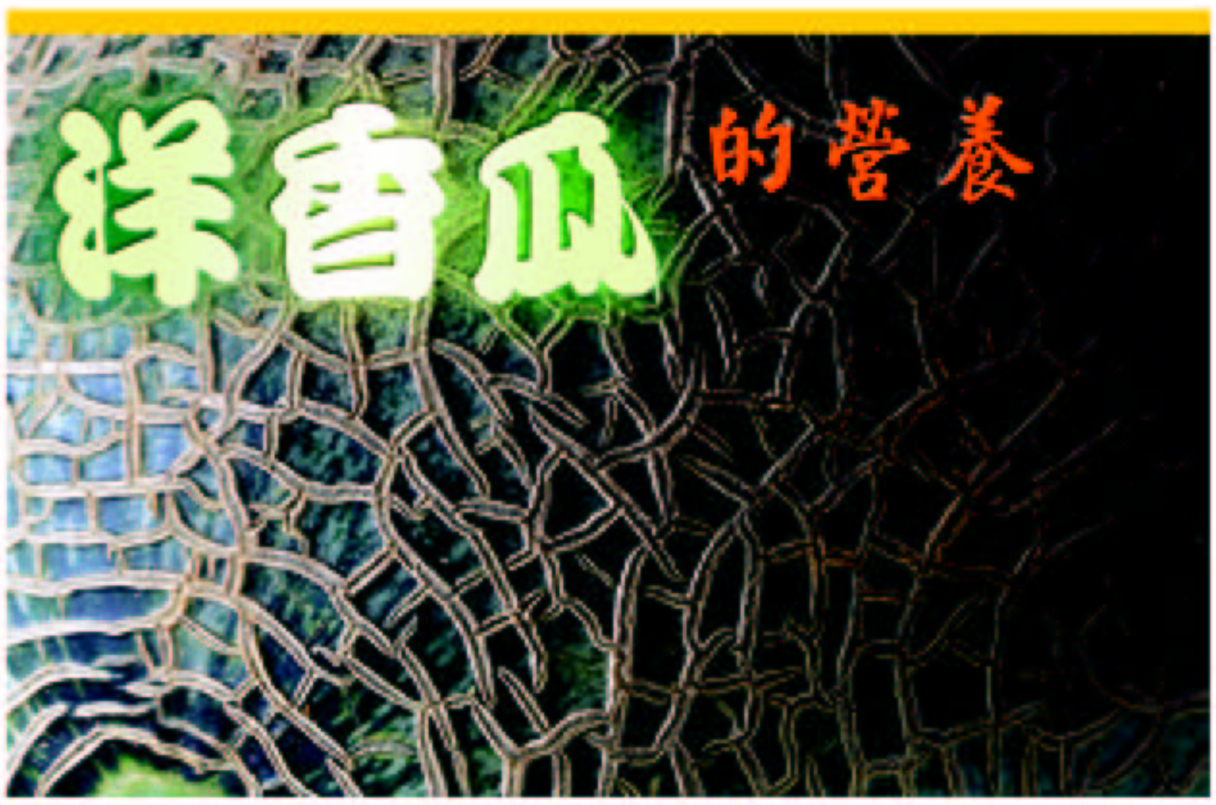
文／蕭寧馨 台大農化系營養學教授



隨著天氣漸漸暖和，體重與身材的問題又漸漸浮現。控制體重的不二法門是減少熱量的攝取和增加活動量。在減少熱量的同時，必須特別注意其他必需營養素的充足，免得造成缺乏的問題反而得不償失。食物中提供熱量的營養素是脂肪、蛋白質與碳水化合物，其中以脂肪的熱量最高，水果幾乎不含脂肪，洋香瓜等瓜果類每100公克的熱量只有30大卡左右，因此屬於低熱量食品（表一）。

洋香瓜也稱爲哈密瓜，不僅熱量低，更含有養顏美容的成分，其中最重要的是水分，成人體內水分佔體重的60-70%。水分是人體必需的營養素，在體內執行重要的功能，細胞中的各種酵素反應都需要水作爲媒介才能進行，養分與代謝廢物也靠水來運送，這兩種功能都是自主運作，平常我們並不自覺。

水分另一種明顯的功能是調節體溫，身體利用能量維持生命，同時也會產熱而使體溫升高，爲了避免熱積存體內而造成傷害，水分扮演人體最有效的冷媒。皮膚的汗腺分泌汗液，汗液中的水分在空氣中蒸發，便帶走了熱量，使皮膚有清涼的感覺。熱天裡大量流汗，人體失水就會有口渴、頭痛、恍惚、疲倦等不適的感覺，必須補充水分，洋香瓜含有90%的水分，是平日解渴與補充水分的好方法。

洋香瓜所提供的水分並不單純，因爲果汁中溶有糖分、礦物質、維生素C和β-胡蘿蔔素（表一與表二），口味與養分可以比美運動飲料，卻百分之百天然不經加工，不必擔心鈉過多，特別是含有抗氧化功用的維生素C與β-胡蘿蔔素，都是奶類與肉類所欠缺的營養素。

每100公克的香瓜可以提供約15-20毫克維生素C，大概是每天建議量的三分之一；洋香瓜的果肉略帶橙色，正是β-胡蘿蔔素的色澤，每100公克

表一、瓜果類的熱量營養素與維生素

食物 (100公克)	熱量 (大卡)	水分 (%)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	β-胡蘿蔔素 (微克)	維生素C (毫克)
甜瓜	37	89	0.3	1.3	8.4	0.4	40	14
洋香瓜	29	91	0.2	0.7	7.2	0.8	710	20
蘋果	48	86	0.1	0.1	12.9	1.6	23	2.1
低脂牛奶	50	89	3	1.9	4	5.3	0	0
里脊肉	187	68	22	10	0	0	0	0

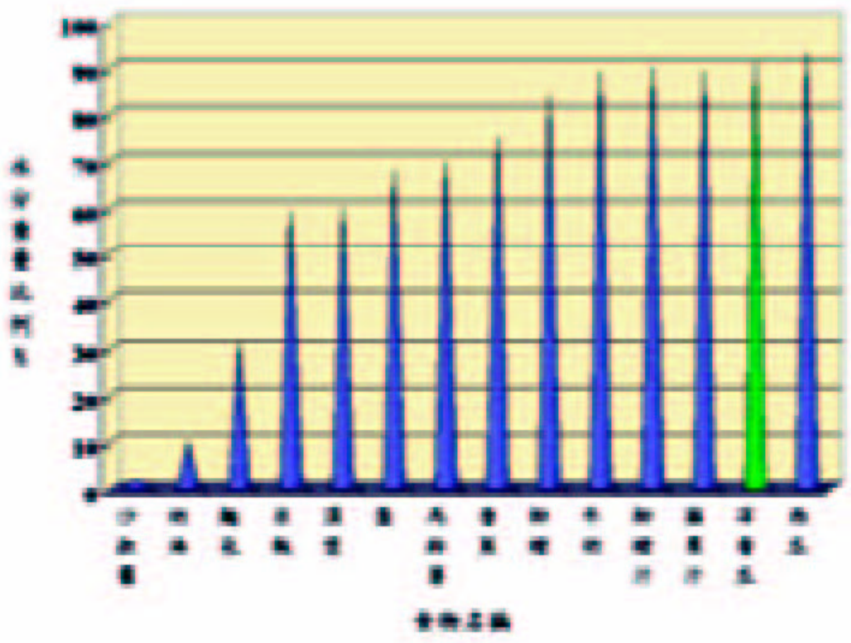
表二、瓜果類的礦物質營養素

食物 (100公克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鈣：磷比例
甜瓜	12	320	10	17	1：1.7
洋香瓜	23	200	13	14	1：1
蘋果	4	100	3	11	1：3
低脂牛奶	41	153	111	101	1：1
里脊肉	35	359	1	38	1：38

洋香瓜提供的維生素A約等於建議量的五分之一；洋香瓜含有豐富的鉀，鈣量比肉類還多，鈣磷比例約在1或2，可以預防高血壓。

洋香瓜可以提供膳食纖維，這是預防文明病不可缺少的成分。膳食纖維是植物性食品特有的營養素，原來存在植物組織的細胞壁與細胞間隙，是用來保護細胞，提供植物支撐力的結構。

膳食纖維一般分爲水溶性與不溶性兩類，兩者各有不同的保健功效。在腸胃中，水溶性膳食纖維吸水後會形成膠體的結構，好像果凍或仙草凍一樣，使食物在胃中停留較久，增加飽足感，減緩脂質與澱粉的消化作用，也減緩膽固醇與糖分



的吸收，因此有助於控制血糖和血脂。不溶性的膳食纖維也有吸水的作用，可以增加糞便的水份、重量和柔軟度，促進腸道的蠕動，可以預防和治療便秘，也可以吸收大腸中殘留的有害物質，



加速排出體外，因此有預防大腸癌的效果。

水果中通常兼有水溶性與不溶性的膳食纖維，一般以果皮含不溶性纖維較多，果肉含可溶性纖維較多，洋香瓜去皮之後仍有豐富的膳食纖維。有人可能擔心多吃膳食纖維會影響礦物質的吸收，但是水果中同時也有不少的礦物質，正好彌補這方面的損失。

和蘋果比較，洋香瓜的維生素C是10倍，β-胡蘿蔔素是30倍，鉀量是2倍，膳食纖維與礦物質平衡，而且熱量低，可以說是好處多多。一天中有一份100公克的洋香瓜，再搭配其他的蔬果，不但營養又可以享受多樣美味。

