文／蘿寧馨 台大農化系營養學教授

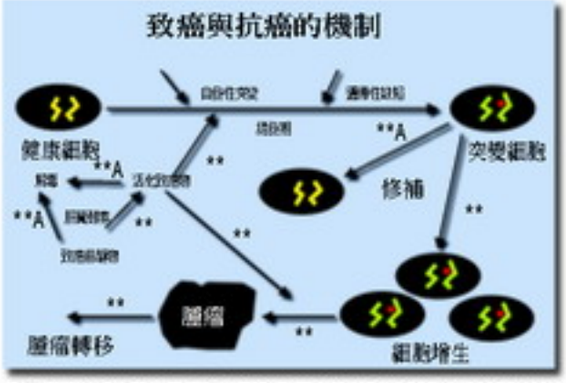
# 蘿蔔的營養



氣候漸寒，年的腳步近了，這是本省蘿蔔的盛產季節。省產的蘿蔔是非常典型的中國蔬菜，和國外的品種不一樣，閩南語稱爲「菜頭」，因爲與「采頭」諧音，自然成爲年節不可缺少的吉祥物。蘿蔔不僅可以生鮮烹調，也可以調味醃漬加工成罐頭食品或冷藏食品，或是曬乾成菜脯，以延長保存期限。根據衛生署「1993-1996國民營養健康狀況變遷調查」結果，把國人食用的蔬菜按照攝取重量排名，蘿蔔高居第10名，平均一個月約攝取250公克。

生鮮蘿蔔的營養特色是熱量很低，水份佔94%，每100公克只有19大卡，不含脂肪或膽固醇，固型物的主要成分是膳食纖維。生鮮蘿蔔與一般生鮮蔬菜一樣，礦物質中以鉀的含量最豐富，每100公克含鉀200毫克，而鈉含量很少；蘿蔔顏色雪白，不含類蘿蔔素，但是可以提供維生素C與葉酸。因此，蘿蔔與肉類一起烹調或是熬煮高湯，搭配食用可以稀釋菜餚的熱量，有助於降低油脂的吸收，讓口感不油膩而有獨特的清香，溶入湯汁的礦物質和維生素都可以爲人體吸收利用，對心臟血管具有保護的作用。

醃漬的蘿蔔因爲添加了糖、油與調味料而熱量較高，鹽醃的產品更大幅增加了鈉的含量。近年來政府推動CAS優良冷藏調理食品，採用新鮮的原料，經過衛生完善的加工程序，加熱烹調後快速冷卻，產品妥善包裝，無論是儲存、運送或是販售，都保持在攝氏7度以下，以




附圖 癌症的發生是一個複雜的過程(引用文獻JADA 1996;96: 1027-1039)
黃色：含有遺傳物質DNA的染色體
紅色：DNA發生突變而異常的位置
**：可被蔬菜水果中抗癌成分阻斷的反應
**A：可被蔬菜水果中抗癌成分加強的反應

表　蘿蔔及加工品的營養成分

| | 生鮮 | 醃漬 | 干 |
|---|---|---|---|
| 熱量 kcal | 19 | 118 | 47 |
| 蛋白質 | 94 | 70 | 75.8 |
| 脂肪 | 0.8 | 2.4 | 2.2 |
| 碳水化合物 | 0.2 | 5.7 | 1.2 |
| 膳食纖維 | 3.9 | 14.4 | 8.1 |
| 灰份 | | | |
| 維生素 B1 (mg) | 0.5 | 4.9 | 10 |
| B2 | | | |
| 菸鹼素 | | | |
| B6 | | | |
| C | 18 | | |
| 葉酸 | 12 | | |
| 維生素 A 效力 | | | |
| 鈉 | 23 | 1519 | 3279 |
| 鉀 | 200 | 92 | 400 |
| 鈣 | 27 | 36 | 92 |
| 鎂 | 10 | 20 | 41 |
| 鐵 | | | |
| 鋅 | | | |

# 四湖果菜生產合作社



■四湖蘿蔔田。

四湖西鄰台灣海峽，地處沿海地帶，農地多屬沙質土壤，不適合種植稻米等糧食作物，且冬、春兩季遇東北季風強襲時，氣候不佳，土質的含鹽份高，使作物多元化。雖然水稻等糧食作物，不適合生長，反倒適合種植蘿蔔、玉米、甘藷、大蒜、西瓜等雜糧水果。



■蘿蔔產銷班長陳進雄先生。

四湖蔬菜班陳進雄班長說，四湖的白蘿蔔主要產區分佈在飛沙、下崙、下寮、林厝寮等村落，栽培面積約有150甲。蘿蔔採收後，在田間立即分級，裝箱包裝，銷售管道有二，一由果菜大盤商直接與農民洽購，是主要的銷售方式；僅1/3由四湖果菜合作社運銷台北一市及二市、台中、屏東、鳳山等地。

四湖果菜生產合作社主席黃添丁表示，該社創立於民國80年，現有60名社員。種白蘿蔔有10多年經驗的陳進雄班長指出，蘿蔔繁殖用播種法，產期從農曆7月至翌年2月。土質以肥沃而富有機質的砂質土壤最佳，四湖地區正好多屬砂質土壤，很適合蘿蔔生長，品質極佳，與鄰近的嘉義布袋蘿蔔齊名。



■四湖特產白蘿蔔。




合作社外觀。



■四湖優質白蘿蔔。

