

除舊佈新迎新年
體內環保七彩飲

台中榮總
營養室



七 彩 飲

特別挑選

紅 橙 黃 綠 紫 黑 白

七種不同顏色的清潔管家來幫助大家做體內
大掃除

恭喜發財
(番茄蔬菜湯)

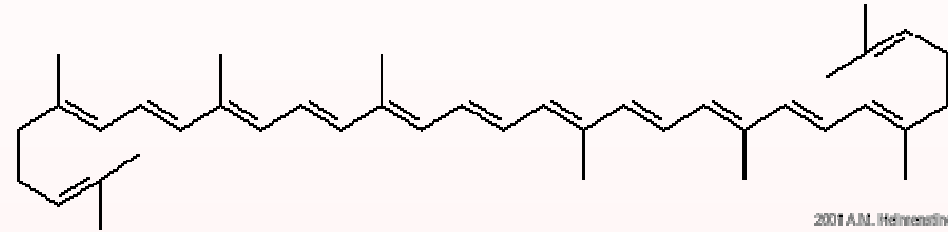


營養分析：

	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質
番茄 蔬菜湯	110.6 卡	14 克	2 克	5.7 克	3.3 克

- 病患照過來

- 番茄蔬菜湯具有豐富的纖維質，且提供的醣類不多，適合糖尿病患及減重者當作正餐的湯類、點心、或肚子餓時食用。
- 酸酸的番茄蔬菜湯不須要加很多的鹽，就很好喝，且低鈉高鉀的特性，可以幫助病患控制血壓。但是已經腎功能不佳的病患，則需注意鉀的攝取。



Lycopene

Molecular Weight: 536.89

Molecular Formula: C₄₀H₅₆

紅色 的清潔管家

— 茄紅素(Lycopene)

- 紅艷欲滴的紅就是由茄紅素所提供的亮麗色彩，茄紅素是一種具有十一個連續共軛雙鍵的類胡蘿蔔素，與自由基結合的能力相當好，其抗氧化能力為β-胡蘿蔔素的兩倍，維生素E的一百倍，因此是相當好的抗氧化劑。

- 材料：

紅蕃茄80克、蕃茄糊1大匙、洋蔥70克、大蒜3瓣、芹菜10克、胡蘿蔔40克、高湯2杯半、橄欖油1小匙

- 做法：

1. 將蕃茄、洋蔥、胡蘿蔔、芹菜切小丁，大蒜切片
2. 將洋蔥、大蒜用橄欖油爆香後，接著加入蕃茄、胡蘿蔔、芹菜炒熟
3. 加入高湯及蕃茄糊混勻煮沸，再轉小火慢煮15分，並調味即可

- 小叮嚀：

- 茄紅素需經切碎、加熱才能從果皮中釋放出來，加上它脂溶性的特質，在烹調的過程中加入油脂，使得番茄中的茄紅素發揮最大效用。
- 要攝取到較多的蕃茄紅素，記得要選擇較紅的品種，因為愈紅、愈熟成的蕃茄所含的蕃茄紅素愈多。

大吉大利

(南瓜果汁)



營養分析：

	熱 量	醣 類	蛋 白 質	脂 肪	纖 維 質
南瓜果汁	187.5卡	43.5克	5.8克	0.6克	5.8克

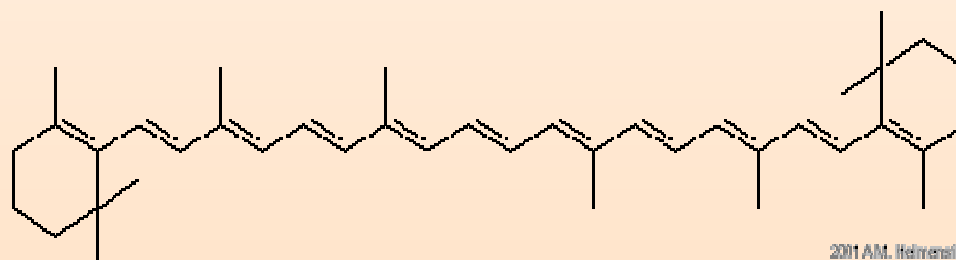
- 病患照過來

— 南瓜含有豐富的鉻，能改善身體對胰島素的抗性；也含有大量纖維，可以延緩血糖急劇上升，對於第二型糖尿病患者有改善血糖的效果；但是南瓜也含有豐富的醣類和澱粉，因此在食用南瓜時，仍需注意攝取的份量，100克的南瓜，提供約70卡的熱量，相當於1/4碗的白飯，當飯吃膩了，想換換口味，香香甜甜的南瓜是不錯的選擇。

橘色 的清潔管家

— 類胡蘿蔔素 (carotenoids)

- 充滿吉祥色彩的橘就是由類胡蘿蔔素所提供的，南瓜含有很多的 α 及 β 胡蘿蔔素，具抗氧化的特性，可以降低膽固醇氧化，預防動脈粥狀硬化。



β -carotene

Molecular Weight: 536.89

Molecular Formula: C₄₀H₅₆

- 材料：

南瓜200克、木瓜100克、甜椒30克、開水1杯

- 做法：

1. 南瓜切成適當大小蒸熟，去皮切小丁

2. 木瓜去皮去籽，並切成小塊

3. 紅椒切成小塊

4. 將所有材料放入果汁機攪勻

- 小叮嚀：

— 南瓜子也含有很多的維他命E、鐵、鎂、鉀、鋅等礦物質，在製備南瓜汁時，不妨南瓜子也一起加入打汁。

飛黃騰達

(香蕉豆奶)



營養分析

	熱 量	醣 類	蛋 白 質	脂 肪	纖 維 質
香蕉豆奶	360.5卡	46.3克	13.8克	14.2克	2.4克

• 病患照過來

- 豆漿是屬於東方人的牛奶，且不會因為乳糖不耐而產生腹瀉，很適合當做早餐的飲料。
- 我們所設計的香蕉豆奶，含有容易吸收消化的果糖及葡萄糖，而且芳香甜美，很適合食慾不振的人及牙齒不佳的老人食用，一方面補充熱量，另一方面可以避免低血糖；也含有豐富的果膠及纖維質，可以使乾硬的大便變軟，改善便秘的問題。

黃色 的清潔管家

— 大豆異黃酮(**soy isoflavone**)

- 為一種植物性雌激素，對於停經的婦女，可以預防骨質疏鬆症、心血管疾病、癌症。
 - 為強力的抗氧化劑
- 豆漿中的蛋白質是優良的植物蛋白，不含膽固醇，所含的脂肪以不飽和脂肪酸為主，可以降低膽固醇和三酸甘油脂。

- 材料：

香蕉1根、豆奶1杯、枸杞5克、開水1/2杯、檸檬汁1小匙

- 做法：

1. 香蕉皮剝掉，切成適當大小
2. 枸杞放入1/2杯開水中泡軟(泡過的水要留下打汁)
3. 將所有材料放入果汁機攪勻

- 小叮嚀：

- 由於香蕉久置於空氣中會氧化變黑，可以加入一些檸檬汁改善之。
- 市面上的豆奶有各種不同熱量，食慾不佳的人，可以選則熱量高的，相反的，怕胖的人可選則熱量較低的；當然，你也可以自己動手做豆漿。

欣欣向荣

(青花菠菜汁)



營養分析：

	熱 量	醣 類	蛋 白 質	脂 肪	纖 維 質
青花 菠菜汁	104 卡	23.9 克	4.2 克	0.6 克	3.9 克

- 病患照過來

- 蔬菜汁具有豐富的纖維質，適合糖尿病患及減重者當作點心、或肚子餓時食用。
- 我們所設計的青花菠菜汁中加入鳳梨，可以增加酸酸甜甜的風味，使蔬菜汁更好喝，且鳳梨含有波蘿蛋白酶，可以改善消化不良，增加食慾，對於牙齒不佳的老年人而言，是補充纖維質的好方法。

- 材料：

青花菜40克、菠菜40克、鳳梨200克、開水1杯

- 做法：

1. 將青花菜取花的部份並且切碎
2. 菠菜切成小塊
3. 鳳梨去皮，並切成小丁
4. 將所有材料放入果汁機攪勻

- 小叮嚀：

- 在選擇青花菜時注意

- 青花菜嫩芽的抗癌能力是成熟的10-100倍
- 葉黃素、玉米黃素的含量以葉子最多、花球次之，且顏色越深含量越多

夭紫報春

(葡萄優酪乳)



營養分析：

	熱 量	醣 類	蛋 白 質	脂 肪	纖 維 質
葡 萄 優 酪 乳	217 卡	44.7 克	6.5 克	2.2 克	2.6 克

• 病患照過來

- 酸酸甜甜的優酪乳，是糖尿病患又愛又恨的乳品，喝它可以增進腸蠕動以預防便秘，也可以促進鈣和鐵質的吸收，但是又怕會血糖高；其實，市面上有很多的低脂低糖的優酪乳可以提供選擇，您可以學著看罐上的營養標示，每15克的碳水化合物，和1/4碗飯的含量相當，可以互相代換。如果您是一位食慾不佳的病患，則可以選擇一般原味優酪乳，一方面補充熱量，另一方面可以避免低血糖。

紫色 的清潔管家

- 前花青素(Proanthocyanidin, OPC)

- 亮麗誘人的紫色就是前花青素所提供的亮麗色彩，它主要存在葡萄皮與葡萄籽中，是強力的抗氧化劑，比維他命E強50倍。

- 材料：

葡萄125克、低脂優酪乳250cc

- 做法：

1. 將葡萄去籽

2. 將所有材料放入果汁機攪勻

- 小叮嚀：

– 葡萄中主要保健的成份在於葡萄皮與葡萄種子中，打汁的時候不妨一起加入。

玄木迎新

(紅棗黑木耳湯)



營養分析：

	熱 量	醣 類	蛋 白 質	脂 肪	纖 維 質
紅棗	30.3	7.2	0.4	1.3	2
黑木耳汁	卡	克	克	克	克

- 糖尿病患照過來

- 屬於低熱量、高纖維的食物，適合糖尿病患
者或是減重者當做點心食用，如需甜味，可
用代糖來調味。

黑色的清潔管家

- 木耳具有抗血小板凝集、降低血脂、阻止膽固醇沉積的能力，防治高血脂、動脈硬化、血管栓塞。
- 高纖的特性，可以刺激腸蠕動，幫助排便，加速膽固醇排出體外。

- 材料：

紅棗10克、黑木耳(乾)10克

- 做法：

1. 將黑木耳泡軟、去頭、並切成細絲
2. 將紅棗去籽和黑木耳用火燉煮至軟
3. 一起用果汁機攪碎

- 小叮嚀：

- 如果買到的是乾木耳，使用時先以溫水浸泡10分鐘，再摘去尾根部有沙質的部份，沖水洗淨，即可用來烹調。

吉祥如意

(山藥薏仁飲)



營養分析：

	熱 量	醣 類	蛋 白 質	脂 肪	纖 維 質
山 藥	191.2	24.3	6.6	8	4.7
薏 仁 飲	卡	克	克	克	克

- 病患照過來

- 有實驗發現山藥和薏仁皆有降血糖的效果，但是它們亦含有大量的澱粉，因此仍需按照份量食用，一份的山藥為70克，薏仁為20克，約和1/4碗飯的醣類相當；建議常吃白飯的患者，有時可以改成山藥薏仁飯(飲)，吃到更多的纖維，幫助血糖及血脂肪的控制。但是已經腎功能不佳的病患，則宜注意磷的攝取量。

- 白色的清潔管家：

- 含有豐富的膳食纖維，可以藉由吸附膽鹽，使腸道對脂肪的吸收率變差，可以降低血中膽固醇以及三酸甘油脂。
- 山藥摸起來黏黏的，是因為充滿了黏質多醣類，含有消化酵素，容易消化吸收。

- 材料：

山藥70克、薏仁20克、杏仁10克

- 做法：

1. 將山藥去皮切成小丁
2. 將薏仁及切好的山藥加水蒸熟
3. 加入杏仁一起用果汁機攪碎
4. 放入鍋中加熱即可

- 小叮嚀：

- 添加杏仁，除了可以增加風味，還可以獲得單元不飽和脂肪酸和礦物質，營養多更多，但是，杏仁的熱量頗高，仍須限量食用。
- 薏仁會促進子宮收縮孕婦宜避免食用

每天將其中的一餐改成一杯高纖低脂的七彩飲，天天變換不同的顏色，天天變換著不同的心情，除了能減輕身體負擔、補充攝取不足的纖維質，還能清除身體的垃圾。

您是否也心動了呢？

跟我們一起做體內大掃除吧！

新年快樂！