

抗氧化五色年菜

廖瑞華 營養師

年關將近，當我們在為居家環境大掃除時，也該為替我們辛苦工作一年的身體清除過多有害的自由基。

自由基是隨時隨地都會產生的。身體要運作，就必需藉由代謝產生能量，這時就會有自由基的產生，體內自由基過多，讓細胞易壞死，多補充含抗氧化營養素的食物及人體自行製造的抗氧化酶的輔助因子，可消除體內過多自由基。

抗氧化的營養素包括：維生素C、維生素E、 β -胡蘿蔔素、黃酮類、引朶類及蕃茄紅素。

人體自行製造的抗氧化酶的輔助因子包括鋅、銅、硒、鐵。

【富含維生素C的食物】

芭樂、奇異果、柳橙、葡萄柚

【富含維生素E的食物】

植物油、堅果、全穀類

【富含 β -胡蘿蔔素的食物】

深黃、橘紅及深綠色蔬果，如胡蘿蔔、甜蕃薯、南瓜、木瓜、紅肉李、芒果、油菜、茼蒿、芥菜、青江菜、蕃薯葉、空心菜等

【富含類黃酮類的食物】

鮮黃色蔬果，如蘋果、洋蔥

【富含引朶類的食物】

十字花科蔬菜，如花椰菜、青花菜、高麗菜、芽甘藍、芥菜

【富含蕃茄紅素的食物】

蕃茄、西瓜、櫻桃、李子

【富含鋅的食物】

海產、肉類、內臟、蛋

【富含銅的食物】

內臟、堅果

【富含硒的食物】

海產、蔥、洋蔥、蒜

【富含鐵的食物】

紅肉

五色食物指的是紅、黃、白、綠、黑五種顏色的食物，源自於中醫的五行火、土、金、木、水，而在營養學上，一般認為色彩愈繽紛，愈深色的食物，營養價值也愈高，因為含有較多的抗氧化營養素，可對抗自由基。

搭配色彩繽紛的五色食物及選擇富含抗氧化營養素食物之年菜，希望對選擇健康均衡的食物有個好的開始，帶給大家健康的一年。

食譜範例：

一、 金雞報喜(干貝蒜頭雞)-----富含硒

材料：土雞1隻、蒜頭、干貝、竹筴

二、 年年有餘(糖醋魚)-----富含 β -胡蘿蔔素、硒

材料：鱸魚、青椒、黃椒、胡蘿蔔、木耳、蔥、薑、蒜

三、 大吉大利(南瓜海鮮羹)--富含 β -胡蘿蔔素、硒、類黃酮、鋅

材料：南瓜、蒜苗、洋蔥、花枝、

四、 蕃茄滑蛋牛肉(恭喜發財)-----富含蕃茄紅素、鐵

材料：蕃茄、蛋、牛肉

五、 諸事大吉(五色肉片)----- 富含 β -胡蘿蔔素、硒、類黃酮

材料：肉片、紅椒、黃椒、小黃瓜、洋蔥、木耳

六、 花開富貴(什錦花椰菜)----- 富含 β -胡蘿蔔素、引朶

材料：綠花椰菜、竹筴、草菇、洋菇、玉米筍、胡蘿蔔球

七、 包羅萬象(松子蝦鬆)----- 富含維生素E、銅

材料：松子、蝦仁、荸薺、美生菜

八、 萬年長青(炒芥菜心)----- 富含引朶

材料：芥菜心、金針菇、草菇

九、 萬紫千紅(紫米年糕)

材料：紫米、紅糖、蓮子

十、 五彩繽紛(水果拼盤)----- 富含維生素C

材料：奇異果、蓮霧、柳丁、葡萄、梨子