

新超級食物

你應該納入日常飲食中的健康食物（以及享用這些食物的方法）

09-11

藍莓、菠菜和青花菜，都靠邊站吧，該輪到被埋沒已久的超級食物出頭了。很多人傾向於只吃那些自己認識、叫得出名字、也懂得調理的食物，不過，「芝加哥大學」醫學中心營養服務部主任瑪莉·羅素卻指出，多樣化地混搭著吃，才會讓我們日常飲食中含有更多有益健康的微量營養素和植物化學因子（譯註：或譯植物化學物質）。

試著吃一些比較少為人知的食物，也可以讓自己有機會踏進不同族群的雜貨店、農夫市場（譯註：讓當地農民可以直接販售自家生產的農產品的市場）、以及標榜永續性當地食物的地方市場。羅素指出，「你在那些地方從其他人處學到如何選購、調理及食用這些比較稀奇的食物。」

採買食材時，不妨改道而馳（譯註：直譯是把自己的菜籃車轉向不一樣的新方向，例如，以往都去超市買食材，但今後改去農夫市場買，或是過去都買超市的一般食材，但如今則改去生機飲食區選購），試試把這些你從前不吃、但其實應該要吃的健康食物，加入你的日常飲食中吧。

葡萄柚

葡萄柚汁號稱每卡路里所含的營養成分，比百分之百的純蘋果汁、葡萄汁、鳳梨汁和蜜棗汁（譯註：或譯西梅汁，是從乾蜜棗 **prune** 萃取出來的果汁）都高。每一份（一杯葡萄柚汁）所含有的維生素（譯註：俗稱維他命）C，就超出了每日建議攝取量，維生素C能中和自由基，後者會破壞細胞，導致感染、老化和生病。葡萄柚汁能增強某些藥物的功效——但也可能和某些藥物的成份相抵觸——所以，如果你有在服用處方藥，別忘了先請教醫師看看可不可以喝葡萄柚汁。

海帶

海中蔬菜往往富含維生素、礦物質以及微量元素，海草類（包括了昆布、海帶芽和海藻等）是碘的絕佳來源，而且鐵含量是牛肉的四倍左右；海藻的鈣含量則是牛奶的十倍以上。而可以用來包壽司卷、稱為海苔的這種海草，則含有蛋白質、鈣、鐵和鉀，而且含有的維生素A比胡蘿蔔還多。如果你目前有服用藥物，請先請教醫師是否適合吃海草類食物。

不妨把海草放在調味罐裡，取代鹽來使用；也可以加到湯裡，或是混在橄欖油或日本人稱為溜的醬油中，作為調味料來使用。

09-12

酪梨

不要因為酪梨富含脂肪就對這種綿密的水果退避三舍。酪梨含有好的不飽和脂肪，有助於中樞神經系統及頭腦的成長與發展；它富含將近二十種維生素、礦物質和植物化學因子，而且和其他成分搭著吃也合作無間，吃酪梨能幫助身體吸收更多脂溶性營養素，像是來自其他食物的 α 、 β 胡蘿蔔素以及葉黃素。

不妨用酪梨代替美乃滋，也可以把酪梨添加在果昔、沙拉、莎莎醬、湯、或三明治裡。

蜜棗乾（英文為 **dried plum**，或簡稱為 **prune**）

芝加哥的飲食營養治療師維多利亞·山塔·雷特妮指出，這些小珍寶是「滿口濃郁的甜蜜滋味」，它們富含抗氧化物，含鉀量則是香蕉的兩倍，而鉀對控制血壓很有幫助。

甜菜

甜菜的紅色乍看之下可能令人為之卻步，但這種來自大地的蔬菜其實富含纖維、鐵質和維生素 C。「此外，甜菜也含有紅素苷，這是一種強效的抗癌物，已獲證實對預防結腸癌很有幫助，」線上營養社群網站 Healthcastle.com 的營養師葛羅莉亞·臧如此表示。甜菜還含有抗氧化物，在提高好的 HDL 膽固醇的同時，還能降低膽固醇總值。

試試把蒸過的甜菜浸泡在新鮮檸檬汁、橄欖油和新鮮香草之中；也可以把生甜菜磨碎，灑在沙拉、湯、或其他菜餚上；或者也可以直接和其他蔬菜一起烘烤。

南瓜

雖然新鮮南瓜只在秋冬兩季才有，但罐裝南瓜也一樣有益健康。臧營養師表示，「一份南瓜含有近三公克的纖維，而且富含β 胡蘿蔔素，β 胡蘿蔔素這種抗氧化物有助增強免疫功能，也能降低罹患癌症和心臟病的風險。」

臧營養師建議，把新鮮南瓜去皮、切塊，加點橄欖油、鹽和胡椒一起烤；或者也可以用罐頭南瓜加進雞湯一起煮成湯。