

## 飲食健康：哪些蔬果不應該削皮吃

導讀：媽媽準備蔬菜和水果時，經常會將外皮削除，但這樣反而會減少營養成分的攝入，尤其是食用蘋果、馬鈴薯、葡萄等蔬果的時候。基本上，妳應該要選擇有機產品，並且吃之前仔細清洗，就能確保食物的健康。

### 一、哪些蔬果不應該削皮吃？

#### 1、蘋果的水果皮

如果妳將蘋果的皮削除，妳將會失去可溶性纖維果膠。果膠有助於降低壞膽固醇水平，穩定妳的血糖水平。

#### 2、葡萄的水果皮

雖然葡萄很容易含有大量的農藥，但妳還是不應該剝除它的果皮。葡萄皮中含有有利心臟的植物化學成分白藜蘆醇。因此，妳應該選擇有機的產品。

蘋果和葡萄適合連皮吃。

#### 3、馬鈴薯的果皮

馬鈴薯的果皮比果肉含有較多的鐵、纖維和葉酸。事實上，馬鈴薯的果皮比果肉多了 5~10 倍以上的抗氧化劑。

#### 4、黃瓜的蔬果皮

如果妳將黃瓜連同果皮一起食用，妳會提高妳的鈣、磷、鎂、鉀、維生素 A、維生素 K 的攝入量。因此，最好不要削除果皮。

#### 5、茄子的蔬果皮

茄子的果皮含有抗氧化劑，對維持健康的腦組織非常重要。它是一種黃酮類化合物，如果妳吃很多黃酮類化合物，妳將不容易發胖。

### 二、如何健康食用蔬果？

#### 1、仔細清洗外皮

不論妳是否決定要食用蔬果的外皮，妳都應該要先仔細的清洗。因為當妳切開蔬果的同時，刀具有可能會沾染外皮上頭的灰塵或農藥。因此，一定要事先仔細清洗。

#### 2、選擇有機蔬果

如果妳擔心蔬果的外皮含有太多農藥，妳就應該選擇有機栽種的蔬果。這些蔬果在栽種過程都不會噴灑農藥，所以可以避免吃到化學品。

### 3、盡量連皮食用

大多數的蔬果都很適合連皮一起吃，像是蘋果、馬鈴薯、茄子等。因此，盡量不要削除外皮，連著果皮一起食用。

### 4、盡量直接食用

有時候妳可能比較喜歡喝蔬果汁，而不是直接吃蔬菜和水果，但製成蔬果汁會破壞它們的纖維。因此，最好直接食用比較健康。

### 5、健康方式烹煮

當妳要烹煮蔬菜的時候，盡量以川燙、清炒的方式來烹調。避免以油炸的方式來料理蔬菜，因為這樣會增加許多油脂的攝入量。

\* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

