

梅香四溢·垂涎有益

總院 營養科 組長 賴春宏

每年清明時節的到來，也是梅子的盛產季節，利用當季梅子入菜做成美味佳餚也是另一種飲食饗宴。梅子的營養成分對維持身體的健康已被廣為流傳，以下為梅子對身體好處！

維持健康骨骼 (維生素K及硼元素)

隨著年紀的增長，體內的骨質密度可能會不知不覺地慢慢流失，進而造成骨質疏鬆症的風險增加。除了每日建議攝取 1.5 至 2 杯的乳品之外，我們也可以選擇富含骨骼健康營養素的食物來強化我們的骨質密度喔！目前已經有部分動物及人體實驗發現，適量攝取梅子可能有助於維持骨骼健康。主要是因為梅子富含維生素 K(59.5 微克/100 克)以及硼元素(2-3 毫克/100 克)，可強化骨質密度。臨床研究也發現停經後婦女每日攝取 1 至 2 份(100 克)梅子可能具有強化骨質密度的保護效果，以減少因停經後造成骨質的流失。

排便好順暢 (膳食纖維及山梨醇)

相信許多人都曾經有過排便不順暢的惱人問題，甚至需要前往醫療院所或藥局求醫開立促排便藥物。然而養成平日良好的生活習慣包括飲食、運動等，對於維持正常的胃腸道功能也是很有幫助的！目前也有科學文獻顯示，適量攝取梅子可能有助於維持胃腸道的健康，尤其是改善便秘。臨

床實驗結果發現，每日給予便秘的受試者 1 份(100 克)梅子連續攝取 3 週可增加排便的次數以及糞便重量。主要是因為梅子富含膳食纖維(7.1 克/100 克)以及具有輕瀉作用的山梨醇(14.7 克/100 克)，可以促進胃腸蠕動進而改善便秘。

遠離代謝症候群 (鉀及酚類化合物)

現代人常因生活緊張以及工作時間長，使進食三餐不正常、暴飲暴食以及缺乏運動，造成過重以及肥胖問題、甚至代謝症候群，導致罹患心血管疾病以及糖尿病等慢性病的風險增加。因此健康飲食、增加體能活動以及生活型態的改善對於避免代謝症候群找上門都是重要的撇步！研究發現，梅子含有豐富的鉀離子，有助於維持心血管的健康；另外，梅子也富含大量的酚類化合物，可抑制人體內低密度脂蛋白於心血管的氧化，降低罹患心血管疾病的風險。

抗癌潛力股 (多酚類-兒茶素)

衛生福利部公布 2018 年國人 10 大死因統計，癌症連續 37 年蟬聯死因之首，如何抗癌已是家家戶戶時常於餐桌上討論的議題。抗癌飲食不外乎像是十字花科類蔬菜、蔥屬食材、全穀雜糧類、堅果類、莓果類、柑橘類以及富含多酚類化合物等蔬果及茶類。細胞及動物實驗結果顯示，青梅中的多酚類可能具有促進肝癌細胞凋亡以及抑制肝癌細胞轉移的作用。可能是因為青梅含有豐富的多酚類-兒茶素(10 克/公斤)，適量攝取具有抗癌效果。



圖一：當季市場販售青梅(可用來醃製成脆梅或紫蘇梅)

梅子入菜示範食譜

涼拌梅醬豆腐

材料：板豆腐 1~2 塊、梅子 5~6 顆、蒜頭少許、柴魚片少許、蔥花少許、醬油膏少許

作法：

- 1.梅子去籽，剝碎加入蒜頭磨泥狀或細末以及少許醬油膏調至及完成梅子醬。
- 2.梅醬淋在豆腐上，灑上柴魚片及蔥花，即可上桌食用。



圖二：涼拌梅醬豆腐

紫蘇魚片

材料：魚片約 150g、紫蘇梅蜜餞 5 顆、醬油 1 大匙、水 3 大匙

作法：

- 1.將紫蘇梅蜜餞去籽，再切成碎粒
- 2.將魚片與紫蘇梅碎粒、醬油及水拌勻，醃漬至少 1 小時
- 3.鍋中倒入少許油熱鍋，放入魚片後蓋上鍋蓋，中小火悶煎 1~2 分鐘
- 4.掀蓋後翻炒至肉熟收汁即可。



圖三：涼拌梅醬豆腐

梅香百菇雞湯

材料：大雞腿 2 支、梅子約 10~15 顆、蛤蠣約 10 顆、雪白菇半包（或可換成其他喜愛菇類）、乾香菇 3 朵、枸杞約 2 湯匙、紅棗 2 顆、薑少許

作法：

1. 雞腿肉川燙後備用。
2. 將雞腿、梅子、菇類、枸杞、紅棗以及薑一起煮約 20~30 分鐘。
3. 加入蛤蠣煮開後調味即可完成。



圖四：梅香百菇雞湯