

# 急凍加州混合菜

## Frozen California Style Mixed Vegetables

原產地：中國

成份：西蘭花、椰菜花及甘筍片

Ingredients: Broccoli、Cauliflower、Carrot



- 嚴選有近三十多年出口日本冷凍蔬菜製品經驗的蔬菜加工廠，將日本品質的急凍蔬菜帶到香港
- 於當造的季節中採摘後，即時進行加工和急凍處理，抑制養分的流失，保存即時採摘的蔬菜美味。
- 細微的塵埃及污垢都能清除乾淨。
- 灼水(以滾水或蒸氣加熱)處理過的蔬菜有更強的耐凍性，能中止酵素和微生物的運作，抑制變質、變色，使保存時間得以加長。

## 西蘭花的卡路里及營養價值

西蘭花表面看似平平無奇，一年四季都能品嚐得到；但是為甚麼西蘭花能榮膺蔬菜界的「超級巨星」？西蘭花屬於十字花科蔬菜，其營養成份不僅含量較高，在蔬菜中首屈一指，而且十分全面，比同屬於十字花科的其他菜花較高，主要包括蛋白質、纖維質、礦物質、維生素 C 和胡蘿蔔素等，含鈣量尤其豐富。

| 營養成份     | 優勝之處                                       |
|----------|--------------------------------------------|
| 植物性蛋白質   | 每100克含約4克，是椰菜花的2倍，其他菜花的3倍                  |
| 抗壞血酸維他命C | 一碗西蘭花含的維他命C已經相當於一個橙，有助傷口復原，治療牙齦出血          |
| 止貧血葉酸    | 西蘭花中的葉酸含量是椰菜花的2倍，防止貧血之餘，也可維持身體的新陳代謝        |
| 抗基β胡蘿蔔素  | 一碗西蘭花含有β胡蘿蔔素，是椰菜花的30多倍，保護人體細胞免受自由基的破壞      |
| 高纖易飽     | 半碗西蘭花含纖維約3.8克，是纖維質的好來源；由於纖維素可增加飽肚感，有助控制體重  |
| K凝血      | 維他命K是製造促進凝血作用的必需物質，西蘭花含適中的維他命K量，不高也不低，恰到好處 |
| 補鈣能手     | 半碗已有鈣質90毫克，如果每天吃足3份蔬菜，每份約半碗，270毫克鈣質不難達到    |

## 西蘭花 vs 椰菜花

雖然兩者外型十分相似，都含有防癌作用的靛基質（Indole），能有助及分解體內的致癌物質，預防大腸癌；但西蘭花不像椰菜花含較高「嘌呤」物質，適宜痛風患者或尿酸過高人士食用。而且西蘭花屬高鉀質食物，鉀質可減少尿酸沉澱，有助將尿酸排出體外。所以西蘭花能榮膺蔬菜界「超級巨星」，絕對是實至名歸

## 椰菜花

椰菜花含蛋白質、脂肪、碳水化合物、食物纖維、維生素及礦物質。其中維生素C含量較高，每100克中含有維生素C85-100毫克，比大白菜高4倍。胡蘿蔔素含量是大白菜的8倍，維生素B2的含量是大白菜的2倍。相比之下，綠色西蘭花的胡蘿蔔素含量高過白椰菜花，是番茄含量的8倍，芹菜含量的15倍，蘋果含量的20倍以上。人體攝入足量的維生素C後，不但能增強肝臟的解毒能力，促進生長發育，而且有提高機體免疫力的作用，能夠防止感冒、壞血病等的發生。

在《時代》雜誌推薦的十大健康食品中椰菜花名列第四。

## 紅蘿蔔的營養成分？

紅蘿蔔的營養價值很高，其中含有的營養素豐富且有益於預防多種疾病，包括：

碳水化合物

纖維質

維生素 A、維生素 B6、生物素（維生素 B7）

維生素 K

鉀

類胡蘿蔔素，包括了  $\beta$ -胡蘿蔔素、 $\alpha$ -胡蘿蔔素、葉黃素和茄紅素等

## 紅蘿蔔 4 大好處功效

紅蘿蔔的營養功效多與類胡蘿蔔素有關，對人體可能帶來的好處包括：

**低罹癌風險：**茄紅素和花青素已被證實可降低自由基對人體帶來的傷害。且能強化人體免疫功能對抗疾病。目前已知可降低攝護腺癌、乳癌和大腸癌等癌症風險。

**有益於血糖控制：**紅蘿蔔的升糖指數低，很適合糖尿病人。但煮熟後升糖指數比生食高，需特別注意。

**減肥：**紅蘿蔔含有可溶性膳食纖維，進入人體後會吸收水分膨脹。增加飽足感，有助於體重控制。

**促進眼睛健康：**紅蘿蔔內的葉黃素跟  $\beta$ -胡蘿蔔素會轉化為有利於眼睛健康的維生素 A，可幫助防止黃斑部病變等眼睛疾病。