

養生進補正當時

～冬令食材聰明選擇

林口長庚營養治療科營養師 謝宜珊



國曆 11 月的時序已進入了冬季，傳統二十四節氣中的「立冬」與「小雪」也正在此時，民間習俗以「立冬」代表冬天的來臨。由於秋、冬季節交替影響，氣候逐漸轉為陰冷潮濕、寒意漸重的天氣。古人認為冬天氣候寒冷，需要補充營養，因此在「立冬」這一天，一般家庭多會烹煮各式養生料理、燉品來補充能量，也就是所謂的「補冬」。

「補冬」的目的，在於運用各類食材的食補特性透過飲食調養，進而提升免疫力以抵禦風寒入侵，並順應冬寒時節氣候變遷，所引起的各種身體變化與反應。

台灣是個寶島，四季各有不同具鮮甜滋味並富含「植化素」的蔬果可提升身體免疫力。尤其到了冬天，具抗癌效果的十字花科蔬菜如：蘿蔔、花椰菜、高麗菜、包心白菜等，質優價廉；各類不同品種的番茄，富含花青素的茄子等蔬菜，與黃澄澄的柑橘、柳丁等各式水果，正值盛產；玉米、栗子、地瓜等全穀根莖類食材，也是點綴餐桌、照顧一家大小營養需求的當季好食材；因此藉由古人傳承的養生智慧，搭配當季的良好食材及適當的飲食習慣來養生是再好不過的。

台灣因地處亞熱帶，農產富饒，因此在冬天常見有許多五顏六色的特有蔬果食材，不僅含有多種的維生素、礦物質及纖維素，更富含「植化素」等營養元素。「植化素」是植物中含有的天然化學物質，主要來自於蔬果中的天然色素，是植物的免疫系統，因此能讓蔬果、植物呈現活力、健康的「植化素」，被食用後同樣也可在人體發揮作用，增強防癌、免疫及抗氧化等，以保護身體健康。

由於冬天氣候較為寒冷，因此在提升免疫力的同時，建議可多選擇當季且富含水分、維生素和膳食纖維之蔬果，以改善季節變化所引發的身體症狀，根據冬季飲食的特點來養生，進而降低外在環境及疾病的威脅，將有助於身體抵禦接續而來的冬寒。以下列舉幾項具有冬天代表性的特色食材，以及節令蔬果中的營養價值提供大家參考。

● 蘿蔔

蘿蔔是秋冬當季的時令食材，白蘿蔔含有多量的維生素 C 與膳食纖維，也含有少量辛辣嗆鼻風味的芥子油及澱粉酶，可幫助消化。另也含有豐富的維生



素 C 與微量的鋅，可加強人體免疫功能，膳食纖維有助於腸胃消化，減少糞便在腸道停留的時間。

● 栗子

栗子是秋、冬季時令的風味食品，香甜可口，素有「乾果之王」的美譽，雖具有堅硬的外殼，但因含碳水化合物的含量較高，故屬全穀根莖類食物，能供給人體較多的熱量，可做成糕點、菜餚或煮粥食用。栗子營養豐富，果實中含醣類、蛋白質，還含有鈣、磷、鐵，亦含有纖維素和維他命 B 群，可以預防便秘及有助身體利用能量，是一個健康的秋冬小點。但要注意的是，栗子的熱量不低，所以須注意攝取量。另外，因栗子碳水化合物的含量高，糖尿病人士亦要注意攝取量，以避免影響血糖。

● 蕃茄

蕃茄於唐朝時由西域傳入中國，含有茄紅素、β-胡蘿蔔素、維他命 C 多種天然抗氧化物，其中茄紅素是蕃茄中關鍵的營養成分，是一種抗氧化劑，其抗氧化能力是β-胡蘿蔔素的 2 倍、維他命 E 的 100 倍，可以減少自由基對身體的傷害，預防細胞受損，並可預防癌症及老化現象。因愈紅、愈熟的蕃茄所含的茄紅素愈多，因此在選購上，可多多考慮較紅的蕃茄；在烹調方面，因茄紅素本身為脂溶性的植化素，和油脂同時烹煮更容易被人體吸收；而另一方面加熱的過程中，會導致細胞壁的破壞，使得

茄紅素更容易釋放出來。

● 茄子

茄子含有多種天然抗氧化營養素，營養價值高，在古代是專供皇帝食用的長壽菜，因此有「長壽蔬菜」之稱。有著紫色外表的茄子，富含天然的抗氧化劑「花青素」，能穩定細胞膜構造，來保護動脈與靜脈的內皮細胞避免遭自由基破壞，含有膳食纖維及皂苷，有助於降膽固醇，而紫色的外皮也含有抗自由基的多酚類化合物，因此吃茄子也要吃皮，否則將富有營養價值的皮給去除了，也品嚐不出茄子的真實味道。

● 花椰菜

花椰菜屬於十字花科蔬菜，富含維生素 C，能抗壞血病，並含有β-胡蘿蔔素、異硫氰酸鹽、吲哚等含硫植化素，皆是對身體有幫助的抗氧化劑，具有抗癌效果。由於花椰菜富含纖維素，質地較為堅硬，但隨著烹煮的時間增加，纖維受加熱影響會更加軟化，對於牙齒不好的長者有助咀嚼，同時也有助於排便的順暢。

● 玉米

玉米是具有多元身份的食材，玉米細小幼嫩的果穗，稱為玉米筍，屬食物分類中的是蔬菜；而成熟的玉米則屬於全穀根莖類；因含有多種營養素，目前已成為新興的抗氧化明星，其中紫色玉米具有花青素可以消除體內自由基；同



時玉米所含的胡蘿蔔素，被人體吸收後能轉化成維生素 A，玉米黃素，可以呵護眼睛，對抗眼睛老化；植物纖維素可幫助腸道內廢物的排出；而有利尿消水腫的功效的玉米鬚，日常生活中也常見有民眾煮水飲用。

自古以來我們就是一個注重飲食養生的民族，「民以食為天」的觀念深植於人民心中，無論是平日飲食上的「食養」講究，還是一年四季不同的時令

「進補」，這些傳統保健觀念反應了古老的養生智慧早已融入我們的生活之中。飲食養生雖是傳統的保健觀念，但若以現代的營養科學觀來說明古人的養生智慧及內涵，其主要的目的，是藉由飲食養生來維持與提升身體的免疫力，進而降低外在環境及疾病的威脅，因此在進行傳統養生方式的同時，應注入現代的營養科學觀念，來達到冬令「食養」、「進補」的真正內涵。🌿

白話醫學

心雜音

高雄長庚兒童心臟內科主治醫師 林宜君

「什麼！我的小孩有心雜音？」當父母親聽到醫師解釋說小朋友有心雜音（heart murmur）時，時常第一時間即出現非常驚恐的反應。先別驚慌，心雜音在小朋友是時常聽得到的，它可以是正常沒問題的心臟所發出也可能代表有某些不等程度的心臟問題。

心雜音就是心臟在人體內跳動時伴隨心跳的聲音，有高低音頻、大小聲與位置的分別。心臟結構分成四個房間（左右各有一心室心房），房間之間有牆壁相隔（心室中隔、心房中隔），心房室中間也有門（瓣膜）或與外面血管（動靜脈）互通，當心臟收縮將血液由心臟打出舒張時血液回流，血流通過這些肌肉、血管及瓣膜的開閉，心雜音因

而產生。若是心房室隔壁出現破洞（如常見的心房中隔缺損、心室中隔缺損）、多出一些血管（如常見的開放性動脈導管、冠狀動脈瘻管）或是瓣膜、血管有狹窄（如常見的肺動脈狹窄、周邊肺動脈狹窄）的情形，可能就會出現一些特殊的心雜音。

既然心雜音可以是正常的生理現象，所以父母親一聽到心雜音應該先冷靜下來，想想小朋友有沒有下列一些狀況，包括餵食不良、體重生長遲滯、呼吸喘、臉或手腳發黑、活動力差、運動耐力差、其他先天異常以及心臟病的家族史，這些可能是心臟疾病的症狀，然後再至兒童心臟內科門診看診檢查。🏥