

# 『愛玉』天然的尚好

營養師◎馮淑燕

屏東氣候每到夏季分外嚴熱，炎熱的天氣往往讓人食慾不振，夏天一到大家第一個想到消暑的聖品應該是刨冰吧！或是想要來杯冰涼的飲料或是愛玉吧！如果想要控制體重或是血糖控制的朋友們，是不是會很猶豫到底要選哪一個來消暑呢？害怕熱量太高？害怕醣份太多？許多的原因讓你猶豫不決？？？哈哈...

讓我來介紹我的夏日消暑涼品【愛玉】吧！每到夏日我最常吃的消暑飲品其中之一就是愛玉了，我會單吃愛玉或者買清冰不加糖水再放入愛玉及新鮮檸檬，消暑又解渴又不會吃進過多的醣份及熱量。如果想吃甜的朋友們可以加入自製代糖水喔！

愛玉除了好吃且消暑解熱之外，您知道愛玉還有什麼好處嗎？

## 【產季及特性】

愛玉為桑科植物，在本草綱目中以「鬼饅頭」之名被收載，本草拾遺稱之為「木蓮」，本省叫做愛玉。愛玉雖為高經濟作物，但栽種不易，且一年僅收成一次，主要產地嘉義縣產量最高，有「愛玉王國」美譽，其次為南投縣。愛玉性平、味甘、本草綱目中記載為無毒。

愛玉99%以上由水分構成加上膳食纖維，所以零熱量、具飽足感，又因為愛玉不具有影響血糖的醣份，所以需要體重控制及血糖控制的朋友們，愛玉是

很好的點心選擇，並且【水溶性纖維】在腸道中能吸附膽固醇，能減少膽固醇吸收及降低血中的膽固醇，並且可以延緩血糖的吸收，愛玉真是好處多多呢！

## 【水溶性纖維來源】

全穀類、豆類、水果、蒟蒻、蔬菜及種子（如愛玉子及洋車前子）均含豐富的水溶性膳食纖維。而在2011.07.06行政院衛生署公布新版「每日飲食指南」及「國民飲食指標」鼓勵民眾，均衡攝取六大類食物及少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水外，特別強調應避免含糖飲料及每日最好至少攝取1/3全穀食物。同時也提醒國人來源標示要注意，衛生安全才能吃。

## 【真假愛玉】

一般我們在買愛玉的時候，通常會以有沒有愛玉花粉或是愛玉的種子來辨別愛玉真偽，其實這方式並不正確，因為要洗出沒有花粉子的愛玉，只差別在使用的袋子，所以不要認為有花粉子即是真正的愛玉。另外，真正的愛玉，剛洗好時是不會有水分的，可是放了一段時間後愛玉就會開始出水，而出水量會越來越多，但不會完全化成水，注意愛玉只會愈來愈小塊，不會到完全消失。真正的愛玉吃起來的感覺是滑溜帶點彈性狀態，有微量的青草香味，甚至可以說愛玉本身不具任何味道。粉做的愛玉因為很Q所以可以整塊拿起來，並且不會斷掉，可是手洗的愛玉一抓就碎了。



營養分析(100公克)	
熱量	2g
碳水化合物	0.4g
蛋白質	0g
脂肪	0g
膳食纖維	0.3g
水份	99.3g