

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目： 酪梨
文章內容： (限 500 字~1,500 字)
<p>酪梨，有「最營養的水果」之稱，是一種富含許多營養素的水果，它裡面含有以下這些營養素，蛋白質、不飽和脂肪、亞麻油酸、膳食纖維、鉀、鎂、維生素 A、維生素 E、葉酸。雖然酪梨屬脂肪類食物，但它不需要經過烹調，就可以直接食用，我們平常所攝取的脂肪，主要都來源於食用油或者是肉類中的油脂，然而動物油裡的飽和脂肪，攝取過多可能會增加心血管疾病和中風的風險。</p> <p>酪梨的品種也有很多，光是台灣所種植的酪梨就超過了 30 種，酪梨的產季大多都在 6~9 月，根據品種下去區分的話，還能分為早生、中生、晚生種 3 類，早生種因為產量低，所以價格比較高；中生種產量高、價格低，大多數人都是栽種此種類；晚生種一般在 10 月過後才能在市面上看到。</p> <p>酪梨的功效也有許多，它能降低膽固醇，也可能幫助減少心臟病的風險，因為 Omega-3 被認為有益於心臟病患者。酪梨的碳水化合物含量偏低，它屬於一種低 GI 食物，讓血糖不易波動，適合糖尿病患者食用，因為高脂肪也會讓人覺得有飽足感。酪梨含有「大豆非皂化物」可以幫助抑制發炎，還具有保護軟骨的作用。酪梨也能改善過敏，因為 Omega-3 也能幫助降低發炎反應，減少蕁麻疹、濕疹等皮膚過敏產生。</p> <p>酪梨料理</p> <p>酪梨牛奶：半顆酪梨、1 顆布丁、大約 400ml 的牛奶，一起放進果汁機攪拌即可。</p> <p>酪梨生魚片：酪梨切塊、醃漬的蒜頭醬油、蒜蓉，聽說這樣吃起來有生魚片的感覺喔</p> <p>酪梨抹片吐司：酪梨壓成泥，吐司烤到自己喜歡的程度，將酪梨抹醬抹到吐司上，放上自己喜歡的配料，就可以開吃了。</p>
參考資料
https://heho.com.tw/archives/129655 https://www.taiwannutrition.com/blog/benefit-of-avocado/ https://youtu.be/NECA0wmsF-M