

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：「鮮乾紅棗：滋味與營養的對決」

摘要：

*新鮮紅棗和乾燥紅棗的差別

*新鮮紅棗和乾燥紅棗的功效

*新鮮紅棗和乾燥紅棗的價格

*新鮮紅棗和乾燥紅棗的成分

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

新鮮紅棗和乾燥紅棗的差別

新鮮紅棗和乾燥紅棗在外觀、口感和營養價值上有明顯差異。新鮮紅棗通常水分豐富，質地軟嫩，口感清甜；而乾燥紅棗則質地較為濃郁，口感更為濃厚，且通常更甜。此外，由於乾燥過程，乾燥紅棗中的某些營養成分可能會濃縮，但也有部分營養可能會流失。

新鮮紅棗和乾燥紅棗的功效 (部分資料來源：農業知識入口網)

新鮮紅棗和乾燥紅棗都具有許多健康功效，但由於處理方式不同，其功效可能會略有不同：
新鮮紅棗的功效：補血養血：新鮮紅棗含有豐富的鐵質和維生素 C，有助於促進血液循環和補充血紅素。調理胃腸：新鮮紅棗有助於調節腸胃功能，緩解消化不良和胃痛。滋潤肌膚：紅棗含有豐富的維生素和礦物質，有助於保濕皮膚，增加皮膚彈性。乾燥紅棗的功效：補氣養血：乾燥紅棗在乾燥過程中營養成分濃縮，特別是其鐵質和糖分，有助於補充體內能量和促進血液循環。增強免疫力：乾燥紅棗含有豐富的抗氧化劑，有助於提高免疫力，抵抗自由基對身體的損害。緩解疲勞：乾燥紅棗中的碳水化合物和維生素 B 群能夠提供能量，緩解疲勞和增加活力。無論是新鮮紅棗還是乾燥紅棗，都是營養豐富的食材，可以作為日常飲食中的補充，有助於維持健康。

1. 養顏美容

新鮮的紅棗富含維生素 C，維生素 C 本身就是很好的抗氧化物質，也可以幫助身體合成膠原蛋白，讓皮膚變得光滑細緻。

2. 抗氧化

紅棗所含的異黃酮化合物具有優異的抗氧化能力，可以清除人體中的自由基並可調節血糖及血脂。

3. 擴張血管、調節心律

紅棗乾中黃酮醇類蘆丁被認為可擴張血管及調節心律，且紅棗中還含有核苷酸，核苷酸在醫學上被認為有增加肌力、擴張血管以及增加心肌收縮力的功用。

4. 消除疲勞

在醫學上紅棗中含有的核苷酸可以調節生理機能，是紅棗中重要的活性物質，具有消除疲勞的作用。

5. 幫助消化

新鮮的紅棗富含膳食纖維，可以幫助腸胃蠕動，促進消化使排便更順暢。

6. 提高免疫力

紅棗多醣是紅棗中的活性成分，具有提高機體免疫力的作用。

7. 消水腫

水腫可能是因為代謝不順所引起的，紅棗中富含鉀及膳食纖維，鉀可以幫助排出體內多餘的鈉，而膳食纖維可以促進消化，幫助體內排出毒素，達到消水腫的功效。

紅棗食療功效



新鮮紅棗和乾燥紅棗的價格

一般來說，新鮮紅棗的價格通常會比乾燥紅棗高，這是因為新鮮紅棗在保存和運輸過程中需要更多的注意和成本。新鮮紅棗具有較高的水分含量，易於腐爛，因此需要更多的保護和溫度控制，這會增加其價格。另外，新鮮紅棗的生產季節有限，如果不是當地生產或者在非季節性地區，其價格也可能會較高。相比之下，乾燥紅棗由於經過乾燥處理，具有較長的保存期限，運輸和保存成本相對較低，因此價格通常會較新鮮紅棗便宜一些。此外，由於乾燥紅棗在重量上較輕，運輸成本也相對較低。然而，具體的價格差異還會受到市場供需情況、產地、品質和包裝等因素的影響，因此在不同的地區和時段，新鮮紅棗和乾燥紅棗的價格差異可能會有所變化。

新鮮紅棗和乾燥紅棗的成分 (資料來源：衛生福利部食品藥物管理署)



熱量：88kcal
水分：75.1g
鉀：324mg
維生素 C：92.7mg

熱量：215kcal
粗蛋白：3.2g
粗脂肪：0.3g
總碳水化合物：59.5g
膳食纖維：7.7g
鈉：10mg
鉀：597mg
維生素 C：1.0mg

參考資料

【Women's Health】

紅棗 7 大功效、營養和食用禁忌一次看！紅棗果實與紅棗乾的營養成分差距大

<https://www.womenshealthmag.com/tw/food-nutrition/diet/g45464264/red-dates/>

【自由健康網】

新鮮紅棗、乾燥紅棗「營養含量」竟不同

<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4025312>

【林俐岑營養師的小天地】

紅棗食療功效

<https://reurl.cc/ERZxAa>