

消除疲勞的「蔬菜之王」：蘆筍

1. 核心營養價值



葉酸：含量極高，有助於造血、細胞分裂，是孕媽咪必備營養。



天門冬氨酸：緩解疲勞



微量元素硒 & 穀胱甘肽：強大的抗氧化劑，幫助調節免疫力，延緩老化。



膳食纖維：促進腸道蠕動，維持腸道健康。



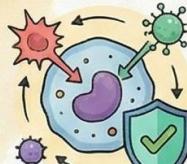
2. 四大健康效益



護心降壓：高鉀含量有助於調節血壓，保護心臟。



消水腫、排濕：天然利尿劑，改善久坐或重口味飲食造成的水腫。



抗癌抗氧化：豐富的植化素能對抗自由基。



消除疲勞：胺基酸代謝乳酸，緩解疲勞感。



3. 營養師教你怎麼吃



烹調方式：建議「清炒」或「快速汆燙」保留口感與水溶性維生素。



搭配油脂：蘆筍含有脂溶性維生素（如維生素A、E），搭配橄欖油烹調吸收率更好。



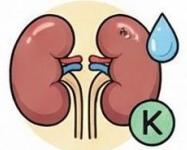
保存訣竅：買回來若不馬上吃，可用沾濕的紙巾包住根部，直立放入冰箱，保持鮮嫩。



4. 哪些人要留意？



⚠️痛風患者：蘆筍前端的「尖頭」部位普林值較高，急性發作期應避免；平時可少量食用中後段莖部。



⚠️腎臟病患者：蘆筍含鉀量較高，需限鉀的腎友建議先汆燙過（讓鉀離子流失）再烹調，並避免飲用菜湯。

林俐岑營養師製作