

當季的蔬菜含有較高的營養成分

●張榮如 譯自亞太糧肥農業宣導單張

在此推薦消費者要選購當季的蔬菜，為什麼呢？因為當季的蔬菜不但較非當季的蔬菜在價格上比較便宜而且含有較豐富的營養成分。

在溫帶國家，通常每個季節有特別的蔬菜及水果，例如夏季生產番茄，冬季生產菠菜。但近年來，科技的進展，使得許多蔬菜雖不是其適合生產的季節，能藉著塑膠布溫室及加熱措施，在設施內亦能生產，這種情況下，使得許多消費者，尤其是在都市地區的消費者，似乎也開始遺忘了那些季節是適合那些作物生長在戶外的田間了。

當然周年能供應我們所想要的蔬果是種享受，但要記得那些非適合當季生產的蔬果，儘管它的外觀很漂亮，但往往在營養價值上就有差異了。在日本有研究報告指出，有些作物維他命C的含量明顯受作物生長季節的影響，例如，菠菜在非適當季節時的含量比適當季節時的含量減少12.5~20%；番茄

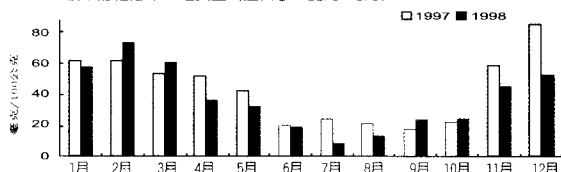
及青花菜之情形亦覆如此，非當季者較適當季者含量減少約50%。

胡蘿蔔素(Carotene)是維他命A的前軀體，其含量也是受生長季節的影響，青花菜在非適當季生產時含量減少25%，胡蘿蔔在非適季生產時含量減少約50%。但有些蔬果的維他命C及胡蘿蔔素含量則較穩定而不受生長季節的影響，例如：甜椒、芹菜及奇異果等。

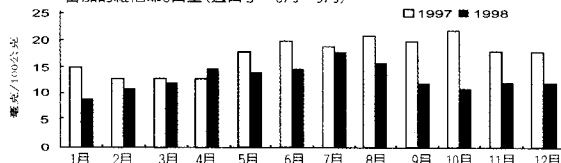
由上述情形來看，在我們的生活中，為了攝取較多的維他命，也是最經濟的方法，最好是選購當季適合生產的蔬菜，尤其是菠菜、青花菜、番茄、胡蘿蔔及甘藍。

蔬果在適當季與非適當季節間營養價值有這樣大的差異，在計算每日膳食營養價值時，建議應該選擇適當的數值是依據蔬果在當季生產的含量計算，同時，蔬果原料營養價值標準表也必須依據當季生產的產品分析作校正。

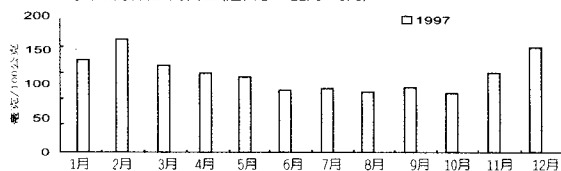
菠菜的維他命C之含量(適當季：11月~3月)



番茄的維他命C含量(適當季：6月~9月)



青花菜的維他命C含量(適當季：11月~3月)



青花菜的胡蘿蔔素含量(適當季：11月~3月)

