



# 不知道的南瓜好處都在這篇



## 替換白飯 => 延緩血糖

每100公克的南瓜熱量69大卡，膳食纖維含量高達2.5公克，比精緻的白米更勝一籌，將碗裡的白飯換成南瓜、香甜美味又能幫助排便！



## 連皮帶籽吃，營養最大值

南瓜皮才是抗氧化的植化素（如β-胡蘿蔔素）最多的位置，千萬別丟掉啦！



## 南瓜籽 屬於堅果類

除了omega-3 好油本身能對抗發炎，南瓜籽含最多的「鋅」有助預防攝護腺腫大或病變，而且是讓毛髮生長重要的礦物質哦

## 注意！

吃太多南瓜可能會出現皮膚黃染，不過停用後會自己恢復，無礙健康。南瓜屬於碳水化合物，還是要控制飲食的量，患有腳氣，黃疸以及氣滯阻、脾胃濕熱、胸膈脹悶之病者則不宜多吃！

