

# 南瓜助排便 改善血糖

## 3 大好處一次看完



### 【南瓜3大好處】

你不知道的南瓜好處

南瓜味甘、性溫，含有豐富的營養素，  
如醣類、蛋白質、維生素A、E、胡蘿蔔素、茄紅素、鈣、鐵、鋅、鉀和膳食纖維  
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！

另外南瓜籽屬於堅果類

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

吃太多南瓜可能會出現皮膚黃染，不過停用後會自己恢復，無礙健康哦；

南瓜屬於碳水化合物，還是要控制飲食的量，

而患有腳氣，黃疸以及氣滯阻、脾胃濕熱、胸脘脹悶之病者則不宜多吃

對了，你最喜歡哪一種南瓜呢？

- a 黃金南瓜      b 栗子南瓜
- c 胡桃南瓜      d 美國南瓜

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

