



綠色 *FOOD* 食品 健康新選擇

關注食品安全 關愛生命健康
享綠色食品 享和諧生活

飲料實務 課程

授課教師：陳昱彤

檸檬愛玉、酪梨牛奶



產品介紹



OUR SLOGAN

愛玉竟是台灣特有種！揭它神秘誕生過程：想吃還要「用手洗出來」



貼心小叮嚀

搓愛玉只能**使用** 自來水、山泉水、礦泉水，
不能**使用** RO 逆滲透水、純水
這些水會無法讓愛玉凝結喔！



產品介紹

愛玉真的是台灣特有的藤本植物，在其他國家想吃到都需仰賴進口，原因是愛玉子的傳播需要「愛玉小蜂」幫助，在繁殖階段時，藉由愛玉小蜂從公愛玉的底部飛出，帶著花粉鑽入母愛玉底部，進行授粉，才得以開花結果。但愛玉小蜂對環境的要求很高，就連菸味也能讓牠致命，更何況飛出台灣這塊土地，故台灣成為了愛玉的世界唯一產地。



愛玉的營養價值



愛玉主要是由愛玉籽加水搓揉凝結成凍狀，因此愛玉本身含水量高、熱量非常低，很適合作為夏日消暑補水食材。營養師表示，愛玉凍的主要成分就是水、果膠、愛玉酵素與多種水解氨基酸，其中，果膠屬於一種水溶性的纖維，能大量吸水，有助於增加飽足感、促進腸胃蠕動，且亦有研究指出果膠能降低體內油脂、促進膽固醇代謝與排出；而愛玉酵素亦可幫助腸胃蠕動，促進腸胃道消化代謝，幫助改善便秘。

營養師提醒，由於愛玉並不具有明顯的風味，因此大多會搭配酸甜的飲品食用，因此建議飲用時要控制糖分添加量，避免額外攝取過多熱量，更能符合健康飲食的原則。





https://www.youtube.com/watch?v=jC_ijlJZfk

支持在地小農，省去運送途中所帶來的環境汙染，互利共生



FORMULA

配方



 蜂蜜20ML

 雪碧8分滿

 檸檬汁30ML

 裝飾物：檸檬片



這樣挑酪梨最對味！



相信大家聽過一句話是這樣說的：「An apple a day keeps the doctor away. (一天一蘋果，醫生遠離我)」但你知道嗎，現在美國也喊出了「An avocado a day keeps bad cholesterol away. (一天一酪梨，壞膽固醇遠離你)」。你可能不知道，酪梨其實是非常營養的，下面就要來和大家介紹一下，酪梨的5個益處！



酪梨的5個益處！



1

膽固醇殺手

富含高熱量和脂肪，是許多人拒絕牛油果於千里之外的原因；但其實牛油果的不飽和脂肪酸和必需脂肪酸對人體好處多多，有效降低壞膽固醇，有益心臟健康。



2

不必擔心殺蟲劑

牛油果外皮堅硬厚實，可以保護果肉不受殺蟲劑、毒素或是化學肥料的污染。根據美國環保組織EWG網站，比起其他市面上的水果，牛油果所受到的殺蟲劑污染最少，約為其他水果的1%而已。



3

驚人的營養價值

一顆小小的牛油果，飽含大量的膳食纖維、維他命C、葉酸、核黃素、維生素B3、維他命K和維他命E。鉀含量還是香蕉的兩倍多呢！



4

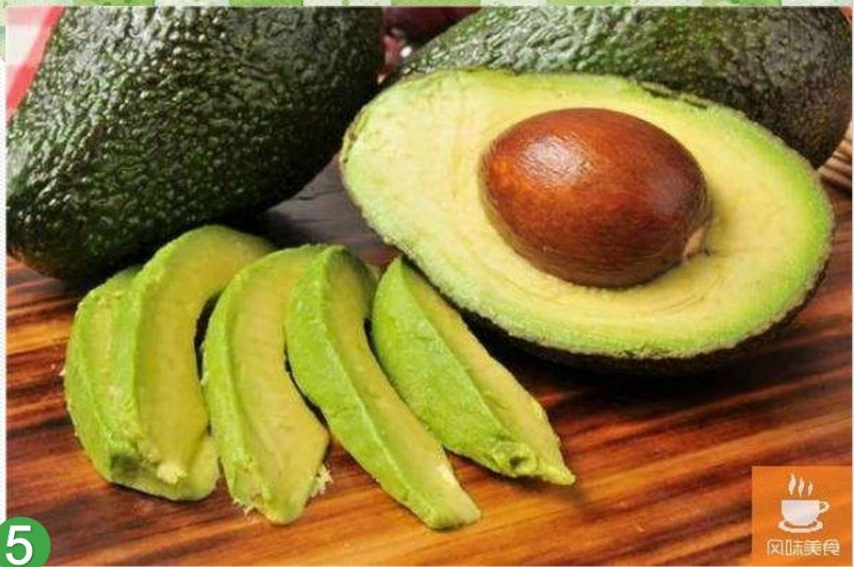
有效保護視力

牛油果含有的葉黃素和玉米黃素，不只強化視力，還能預防白內障、黃斑部病變。



減肥聖品

口感濃郁的牛油果能夠延長飽足感。根據研究顯示，比起完全不吃牛油果的人，每餐都至少吃半顆牛油果的人較不容易感到飢餓。這是因為，牛油果的健康脂肪酸不僅能讓人體血糖維持在正常範圍內，還能提升新陳代謝。



FORMULA 配方



 酪梨 (半顆)

 牛奶300ML

 布丁 (半盒)

 細砂糖 (少許)



綠色 FOOD
食品
健康新選擇
謝謝觀看

