

【健康營養補給站】天然食物的魔法師--植物色素



天然色素讓食物變得五彩繽紛，就像畫家的顏料可以豐富這世界的色彩，它們讓植物具有特殊的顏色及氣味，不僅讓食物光彩奪目，垂涎欲滴，還具有益身體健康的營養素，簡稱為「植化素」。市面上的人工色素由化學製造而成，雖然便宜、穩定性高、色彩鮮豔，卻不像天然色素是從植物的根、莖、葉、花、果實等部位萃取的，而天然色素不僅安全，也具營養價值。

以下介紹幾種常見的天然色素：

- 第一種是葉綠素，主要存在於綠色植物的葉，富含鎂離子，具有清除致癌物及抗氧化的功效。
- 第二種為紅甜菜色素，主要從甜菜根萃取，其營養成分是甜菜苷，呈現紅紫色，是天然抗氧化物，具研究顯示具有抗腫瘤的功效，是常見的食品呈色劑。
- 第三種為類胡蘿蔔素，類胡蘿蔔素普遍存在自然界中，常使蔬果呈現紅、橘、黃等顏色，常見的類胡蘿蔔素有，胡蘿蔔的胡蘿蔔素，玉米的玉米黃素及蕃茄的茄紅素，研究顯示玉米黃素具保護眼睛，茄紅素具預防攝護腺癌的效果。
- 第四種為紫甘藍菜中的色素－花青素，紫甘藍菜色素主要由紫甘藍菜萃取而成，其營養成分為花青素，花青素具有抗發炎及預防癌症的功效。而花青素容易受環境中的酸鹼值，而有紅、藍、紫等不同的變化。

利用天然色素入菜，不僅鮮豔可口，還富含許多營養物質，大家不妨動手試試，利用天然色素來為食材穿上新衣，增加不同的趣味喔！

彩色湯圓 (4 人份)

[作法]：

1. 100 克的甜菜根（或菠菜、紅蘿蔔）加水 50 c.c.，打成泥後，過濾成汁。
* 紫甘藍菜比例為菜 70g 加水 70 c.c.，打成泥後過濾成汁。
2. 糯米粉 100 克加蔬菜汁 80 c.c.混合均勻。
3. 先取一點點糯米糰加入滾水中，做成板母，待板母浮起後，加回原來的糯米糰中。
4. 持續揉到糯米糰成型不黏手之後，搓成湯圓即完成。

熱量（大卡）	蛋白質（公克）	碳水化合物（公克）	脂質(g)
100	2	23	0

臺大醫院營養室