

## 【健康營養補給站】退化性膝關節炎飲食保健



常聽患者說，因為膝蓋不好，無法長時間走路和運動，導致體重增加。根據調查，罹患退化性膝關節炎的患者日漸增多。退化性膝關節炎不僅是中老年人常見的退化性疾病，其他危險因子，包括肥胖、過度彎曲膝蓋或是加重關節負擔的動作，如重覆蹲跪、上下樓梯、提重物等，也容易導致膝關節退化發炎。

關於膝關節的飲食保健之道，首先必須控制體重，減輕關節的負擔。其次，可補充抗氧化營養素，可促進關節軟骨的修補，減緩損傷和疼痛。根據研究，攝取綠白色和橘黃色蔬果，可獲得較多的維生素 C；攝取紅紫色蔬果，則可獲得較多的植物多酚和花青素。多攝取富含植物多酚的蔬果，可顯著提升抗氧化力；至於攝取多樣化蔬果，可讓各種營養素透過協同作用，產生最佳防禦力，達到抗氧化、抗發炎的效果。

今天為大家準備的主題是「簡易電鍋料理-菜根七彩牛蒡湯」。利用牛蒡和甜菜根等

多樣化五彩蔬果，富含植化素和抗氧化力，能降低環氧合酶的活性，具有抗發炎的效果。此道料理使用的食材、設備和做法都很簡單，在家也能輕鬆煮出健康美味的低熱量、高抗氧化湯品。

### 註：

牛蒡具有特殊口感、香氣，含綠原酸和類黃酮等多酚化合物，有很強的抗氧化力，素有「大力蔘」的美名。同時也含豐富的膳食纖維，特別是菊糖，它是水溶性纖維，不被人體所消化吸收，可增加飽足感，有助於體重控制，又可改善便秘，以及作為腸道內的益生菌食物，提升腸道益生菌比例。

### 【作法及營養成分】

#### 材料 ( 2 人份 )

##### A. 食材：

牛蒡 40 公克、乾海帶 4 公克、玉米筍 4 支 ( 40 克 )、鮮香菇 2 朵 ( 40 克 )、紅棗 4 顆 ( 10 公克 )、金針菇 40 公克、絲瓜 80 克 ( 約 1/4 條 )、甜菜根 ( 去皮 ) 40 公克。

##### B 調味料:

鹽 1/4 茶匙

##### 作法：

1. 將所有食材洗淨，香菇、金針菇和絲瓜切塊，牛蒡刮去薄皮和切片、甜菜根切絲，紅棗和玉米筍瀝乾備用
2. 依序將牛蒡片、海帶、香菇塊、玉米筍、紅棗和水 ( 約 240 毫升 ) 放入鍋內，放入電鍋，外鍋加半杯水 ( 約 120 毫升 )，按下開關，蒸約 15 分鐘。
3. 等電鍋開關跳起來之後，再放入金針菇和絲瓜，外鍋再加 1/3 杯水( 約 80 毫升 )，按下開關，蒸約 10 分鐘。
4. 最後取出湯鍋，放入鹽和甜菜根，用湯匙稍加攪拌，湯汁會漸漸呈現鮮紅色即可。

#### 【營養成分】( 1 人份 )

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	鈣 (mg)
72	3	0	15	9

營養室營養師 陳燕慈