

# 南瓜牛肉湯

功效：此湯利肺化痰。南瓜補中益氣，降血脂血糖。

## 材料內容：

- 牛肉 400 克
- 南瓜 1 個
- 薑 3 片



## 做法：

1. 牛肉洗淨，切片，汆水，洗淨；南瓜去皮，切件，備用。
2. 將牛肉及薑放入 14 碗滾水內，以大火煮牛肉至熟，撇除浮沫，放入南瓜，轉慢火煲約 1 小時，下適量鹽調味，即成。



# 小麥胚芽

性：平 味：甘

歸經：心、脾

功能與營養：小麥胚芽是一種含高量的鉀、鎂、鐵和鋅等礦物質的穀物，有助降血壓、穩定情緒、造血及修復組織的功能。小麥胚芽亦含有豐富的維生素 B 群，可以維持腸胃、心臟血管及週邊神經系統的正常運作。維生素 B 群能有效穩定情緒、抗憂鬱、減低焦慮、不安等情況；多食用小麥胚芽能提振精神、提升食慾，減少體重下降及體力下降等問題。

外編：即食麥皮

穀物早餐是一般都市人喜歡的選擇，貪其快捷、方便，而且，這些食物都標榜營養豐富、低脂、高纖及有助降膽固醇等功效。但，你有想過，這些速食穀物早餐，其實只是加工製品？不但麥的成份含量非常少，部分更添加了不少糖份和營養素。有報告顯示，一杯穀物早餐比三片朱古力餅乾的糖份含量更多。而攝入過多糖分或會增加引致肥胖、二型糖尿病、心臟病和其他慢性疾病的風險。如果想增加飽肚感和控制血糖，建議選擇原片燕麥。

三種 # 麥類比較	* 升糖 (GI) 指數	形態	飽肚感
即食麥皮	83	細切碾壓	✓
快熟燕麥	65	厚片碾平	✓✓
原片燕麥粒	59	原片	✓✓✓

\* 升糖指數 <55 為低升糖指數，>70 為高升糖指數

# 對麥類敏感者不宜

