

## ▶▶ 烹煮時間不宜過長

芫荽是其中一種港人最常見的火鍋湯底食材，但以這種方式烹煮芫荽，有可能令芫荽的營養在過程中大量流失。

鄭智俐說：「芫荽在經過長時間烹煮後，當中含有的抗氧化物、維他命C等營養素，會因為高溫而流失，因此烹煮芫荽的時間不能太長，最好約十分鐘便要完成。如欲以芫荽作湯料，可以選擇先將其他食材放進鍋中烹調，到烹調的最後階段、『熄火』前約十分鐘才添加芫荽，避免長時間加熱而令營養流失。」

如果以涼拌或沙律的方式來製作芫荽相關的菜式，不需經過加熱烹煮，可以避免芫荽中的營養價值被降低。但她提醒，如果不經烹調進食芫荽，謹記要先將芫荽徹底洗淨，以免因不潔而導致食物中毒。



▶ 芫荽不適合烹調太長時間，應在烹調的最後階段才加入。

## ▶▶ 錫紙包好冷藏 延保質期

芫荽保質期較短，一般只能夠保存大約兩至三天，如果想延長芫荽的保質期，需要先進行簡單處理，再放進雪櫃儲存。

鄭智俐說：「利用錫紙包裹芫荽再儲存，可將保質期大幅延長至大約三個星期。首先要確保需儲存的芫荽沒有清洗，不應讓其接觸水分，將芫荽的老葉和根部剪走，只留下將來會食用的新鮮葉部分，然後用錫紙將芫荽包好，並確保密封不透風，以免芫荽接觸到雪櫃中的空氣，或令其變質。」

鄭智俐提醒，如果在準備烹煮芫荽前，發現芫荽的葉出現腐爛、發黃、發霉的情況，代表該芫荽已經變質，很大機會已經受到細菌感染，一旦進食已變質的芫荽，有機會出現腹瀉、嘔吐等食物中毒的情況，因此如果發現芫荽有變質的跡象，應避免進食並棄掉。

▶ 利用錫紙包裹冷藏，可將芫荽的保質期大幅延至三星期。



# 拆解 營養價值 芫荽



養和醫院營養師  
鄭智俐

芫荽的氣味獨特，有人或因這種氣味而抗拒進食。但其實它的營養價值非常高，多吃芫荽有助維持心血管、皮膚和腦部的健康。本期營養師會為大家拆解芫荽的營養價值、對身體的好處，以及進食芫荽需要注意的地方。

撰文：梁仲泰 設計：劉子明

## ▶▶ 豐富營養素助鞏固免疫力

芫荽中的葉、種子及根部三個部分都可以食用，不同國家的飲食文化，會將芫荽的不同部分入饌，而芫荽的營養價值亦非常高。

養和醫院營養師鄭智俐說：「芫荽中含有豐富維他命A、C、K和鉀質。攝取維他命A有助白血球的製造，鞏固免疫力，對小童的骨骼及眼睛健康有好處；維他命C亦有助鞏固免疫力，有助製造骨膠原等；維他命K則有助凝血效用。」

鉀質方面，每一百克芫荽便含有五百四十毫克的鉀質，它有助排走體內多餘的鹽分，控制血壓，有助維持心血管健康，因此如果經常外出用膳，日常飲食中經常攝取鹽分的人士，可以考慮多進食芫荽。」

此外，芫荽亦含有豐富抗氧化物，例如槲皮素及松油烯，有助減緩皮膚老化、減低炎症及自由基的形成，以及有保護大腦，改善記憶力等作用。



▶ 芫荽中的維他命C有助鞏固人體免疫力。

芫荽的營養成分	
(以每一百克新鮮葉計算)	
營養成分	含量
熱量	20千卡
水分	93克
碳水化合物	1.8克
蛋白質	2.4克
膳食纖維	2.0克
維他命A	1000 IU
維他命C	63毫克
維他命K	310微克
鉀	540毫克
磷	36毫克
鎂	26毫克

## ▶▶ 腎病病人不宜進食

雖然芫荽對健康有不少好處，但並非每個人都適宜食用。

鄭智俐解釋：「由於芫荽中含有豐富鉀質，需要腎臟處理及過濾，因而會加重負擔，因此腎病病人需避免進食。另外，正服用薄血藥、抗凝血藥的人士亦應減少吃芫荽，以免對病情產生影響，或影響正服用的藥物的療效。」

芫荽亦有助人體分泌胰島素，調整體內血糖水平，因此血糖低的人士進食芫荽後，或有額外的胰島素分泌，會進一步降低血糖水平，因此血糖偏低的人士應控制芫荽的攝取量，以免引起不適；部分人對芫荽可能有過敏反應，這些人應避免進食，以免構成危險。」

此外，由於維他命K含量非常高，建議日常飲食中不應配搭其他同樣有豐富維他命K的食物同時享用，以免因過量攝取，有機會增加血栓風險。

▼ 芫荽含豐富鉀質，腎病病人不宜進食。

