

涼涼冬意

木鱉果汁熱熱的正好喝~



沁涼木鱉果汁

「什麼?果汁也可以喝熱的?」本場進行木鱉果汁飲品開發利用發現，木鱉果汁加熱後口感更為溫潤，果香撲鼻，非常適合在秋冬季節飲用。木鱉果(*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.)俗名刺苦瓜，屬於本土原生植物，本場針對原生種木鱉果研究發現，原生種木鱉果假種皮含有高量的類胡蘿蔔素，主要為番茄紅素(lycopene)及 β -胡蘿蔔素(β -carotene)，本場開發的木鱉果汁，每100毫升果汁中含有番茄紅素35mg， β -胡蘿蔔素836 μ g，熱量為23.4大卡，熱量較一般果汁低，並可同時攝取營養素及機能性成分，營養滿分！

木鱉果於國內花東地區種植之外，日本、中國及越南亦可見其蹤跡，尤以越南最為常見，當地兒童維生素A缺乏，導致夜盲症普遍存在，需要攝取類胡蘿蔔素作為營養補充，而木鱉果假種皮含有豐富的類胡蘿蔔素，因此成為當地補充維生素A的良好來源。番茄紅素主

文/圖 陳盈方、薛銘童、陳信言
要有順式(cis)與反式(trans)兩種型式，自然界中大部分以反式型式存在，然而人體對順式番茄紅素較容易吸收，因此利用加熱促進反式番茄紅素(trans-lycopene)轉換為順式(cis-lycopene)，有益於人體吸收，木鱉果汁加工製程正好符合此等需求。

目前蔬菜汁的飲料市場正面臨抉擇，以番茄汁為例，每100毫升番茄汁，鈉含量約在8-10mg，由於鈉含量較高，成為部分消費者購買之選擇考量因素；而木鱉果汁由於其不易沉澱的特性，無需使用黏稠劑等食品添加物增加口感，鈉含量每100毫升果汁僅含有0.8mg，鈉含量低，較無新陳代謝負擔之疑慮，為天然優良的混濁系果汁，期待木鱉果汁問世，能帶動蔬菜系飲料消費，豐富機能性飲料的新選擇。



木鱉果汁熱熱也好喝