



健康小貼士 - 南瓜

Health Tips – Pumpkins

Dicas de Saúde – Abóbora

Eddie Wong

南瓜是一種常見的蔬菜，極具營養價值，不僅含有豐富的維生素及抗氧化物，更是一種低卡路里的食材，而且更富含黃酮類及多酚類的抗氧化物，像葉黃素、類胡蘿蔔素等。南瓜在世界各地均可見，而且還能配合各種各樣的烹調方法入菜，煮出各種美味佳餚，如甜品、濃湯和沙拉等。

A pumpkin is a widely grown vegetable which is incredibly rich in vital antioxidants and vitamins. Though it is low in calories, it is rich in flavonoid polyphenolic antioxidants such as lutein and carotenes. A pumpkin is also a popular field crop found all over the world. Pumpkins can be incorporated into your diet in versatile ways in preparation of desserts, soups, salads, etc.

A abóbora é um vegetal comum de baixas calorias, não só extremamente rico em vitaminas e antioxidantes, como também em flavonóides e antioxidantes polifenólicos, tais como luteína e carotenóides. A abóbora é encontrada em todo o mundo e pode ser cozinhada de acordo com receitas diferentes, transformada em pratos deliciosos, a saber, sobremesas, sopas, saladas, etc.





南瓜的好處：

1. 南瓜熱量低，且富含膳食纖維，是營養師在膽固醇控制與減重過程中常用的食物之一。
2. 南瓜是良好的抗氧化物維生素來源，如維他命A、維他命C、維他命E。
3. 南瓜籽含有單元不飽和脂肪酸，適量攝取有助預防心血管疾病。
4. 南瓜含有許多礦物質，如銅、鈣、鉀、磷等。

The benefits of pumpkins:

1. A pumpkin contains few calories and is rich in fibers. It is one of the foods recommended by dieticians in cholesterol control and weight reduction.
2. A pumpkin is an excellent source of a variety of antioxidant vitamins such as Vitamin-A, Vitamin-C and Vitamin-E.
3. With appropriate consumption, the monounsaturated fatty acids in pumpkin seeds prevent us from cardiovascular diseases.
4. Pumpkins contain minerals like copper, calcium, potassium and phosphorus.





Os benefícios de abóbora:

1. Contém poucas calorias e é rica em fibras. É um dos alimentos recomendados por nutricionistas no controlo do colesterol e na redução de peso.
2. É uma excelente fonte de uma variedade de vitaminas antioxidantes, tais como vitamina A, vitamina C e Vitamina E.
3. Com o consumo adequado, os ácidos graxos monoinsaturados em sementes de abóbora previnem doenças cardiovasculares.
4. Contém vários minerais como cobre, cálcio, potássio e fósforo.



南瓜的挑選與儲藏：

 南瓜在菜市場可謂四季可見，在購買時，最好挑選外表完整而非已剖開一半的新鮮南瓜。新鮮的南瓜拿在手裡時有重量感，並應在瓜頂保留完整的蒂頭。盡量避免購買表皮乾皺、凹陷或有裂口的。


 完整的南瓜在乾燥室溫內可放上好幾週，而切過的南瓜則應放置於冰箱保藏，並盡快食用。


南瓜的料理和製作：

把南瓜用清水洗乾淨，以去除表面的污泥及殘留農藥。

烹調南瓜的方式十分多樣，如烤焗、快炒等，當中以蒸熟後直接食用，以

**Selection and storage:**

 Pumpkins are readily available in the market all the year around. Buy the whole pumpkin instead of its sections. A fresh pumpkin should be heavy when held in the hand, and with a fine stout stem on top. Avoid the one with dry and wrinkled skin, cuts or bruises.


 The uncut pumpkin can be stored for many weeks at room temperature. However, a cut section should be placed inside the refrigerator, where it can keep well for a few days. It should be eaten as soon as possible, too.


Preparation and serving:

Wash the pumpkin thoroughly with tap water in order to remove the dirt, soil and any insecticides left on the skin.


A pumpkin can be prepared with a variety of cooking methods such as roasting or stew-frying; however, it is eaten best after being

Seleção e armazenamento:

 A abóbora está prontamente disponível no mercado todo o ano. Convém comprar a abóbora inteira em vez de em partes. Uma abóbora fresca deve ser pesada quando segurada na mão, e com uma haste no topo. Evite comprar aquela com pele seca e enrugada, com depressões ou cortes.

 A abóbora sem cortes pode ser armazenada durante várias semanas à temperatura ambiental. No entanto, uma parte cortada deve ser colocada no interior do frigorífico, e deve ser consumida o mais rapidamente possível.

Receitas da abóbora:

Lave a abóbora  cuidadosamente com água da torneira para remover a sujidade, do solo e quaisquer pesticidas deixados sobre a pele.

Uma abóbora pode ser preparada de várias maneiras, tais como assada ou frita; No entanto, para o máximo de



及烤焗最能保存南瓜的營養素。以下是一個簡單的推薦菜單：

材料：



- 一個小型南瓜
- 1湯匙橄欖油
- 1湯匙紅糖
- 鹽適量
- 香料(如丁香、肉桂等)適量

步驟：

- 烤箱預熱至200°C。
- 切開南瓜後，刮乾淨裡面的囊及種子。
- 將南瓜切成片狀，每片約1吋厚。
- 將南瓜片置於烘焙紙上，兩面均勻抹上橄欖油及紅糖。
- 以鹽和香料適當調味。
- 烤20-25分鐘，按照實際情況觀察南瓜烤至表面光亮金黃色即可。

steam-cooked or roasted for maximum nutrition. Here is a suggested recipe:

Ingredients:

- 1 small pumpkin
- 1 tablespoon of olive oil
- 1 tablespoon of brown sugar
- An appropriate amount of salt
- Spices (clove, cinnamon, etc.) of an appropriate amount

Procedure:



- Preheat the oven to 200°C.
- Halve the pumpkin. Then, scoop out the seeds and insides.
- Cut the pumpkin into 1-inch slices.
- Place the pumpkin slices on a baking sheet. Rub both sides of the pumpkin with olive oil and brown sugar.
- Season with salt, spices and brown sugar.
- Roast for 20-25 minutes, depending on the thickness of the pumpkin slices. It is ready to serve when the slices turn golden.

nutrição é melhor cozida a vapor ou assada. Aqui está uma receita sugerida:

Ingredientes:



- 1 abóbora pequena
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de açúcar mascavado
- Sal q.b.
- Especiarias (cravinho, canela, etc.) q.b.



Preparação:

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Corte a abóbora ao meio. Em seguida, remova as sementes e todos os fios interiores.
- Corte a abóbora em fatias de 1 polegada.
- Coloque as fatias de abóbora numa assadeira. Esfregue ambos os lados das fatias com azeite e açúcar mascavado.
- Tempere o preparado com sal, especiarias e açúcar mascavado.
- Asse as fatias da abóbora durante 20 a 25 minutos, dependendo da espessura delas, até elas ficarem com pele dourada.