

Green Green 劲營好煮意

「納豆秋葵伴藜麥糙米飯」

納豆及秋葵均是超級食物，雖然不是人人都能接受其獨特口感，但它们的營養價值非常高。先來認識一下它們之營養價值。讓我們的健康大使 Winsome 推薦給大家這款有營美味之「納豆秋葵伴藜麥糙米飯」。

納豆內含有豐富益生菌，除了對腸道有益，減少脹氣、便秘和腹瀉等問題外。更能強化人體的免疫機能。納豆中也含有豐富的鈣質，且發酵後的納豆有利於人體吸收，適量的攝取納豆可強健骨骼並防止骨質流失。納豆中的重要成分「納豆激酶」，可幫助改善血栓，且日本研究發現長期食用納豆有降低血壓和預防心臟病的功效。

秋葵當中黏滑的汁液，有許多對身體有益的抗氧化劑。抗氧化劑可以減少自由基對身體的損害。而另一個對心臟有益處之處就是它的多酚含量。研究表明，那些食用富含多酚食物的人士，其血液中的「與心臟病相關炎症標誌物」的水平較低。而秋葵含有一種叫做黏質 (mucilage) 的濃稠凝膠狀物質，它可以在人體消化過程中與膽固醇結合，隨後經由糞便排出，避免被人體吸收。有助降低心臟病風險。秋葵含有一種叫做凝集素 (lectin) 的蛋白質，有助抑制人類癌細胞生長。秋葵或有助於降低血糖。

星級健康小食

納豆秋葵伴藜麥糙米飯(二至四人份量)

材料：納豆一盒 秋葵10條
糙米一杯 藜麥半杯
白芝麻小許 初榨橄欖油

調味料：刺身用豉油、味淋、
海鹽、黃芥末醬
(各適量)

做法：

- 分別將糙米、藜麥煮，灑涼，加入海鹽及橄欖油撈均勻，備用。
- 秋葵用熱水輕灼約2~30秒，切成小薄片。
- 將納豆、秋葵薄片，加入適量豉油、味淋混和。
- 將混和好的納豆秋葵蓋上糙米藜麥飯面，再洒上炒香了的白芝麻，即成。

WINSOME

完成

