

秋葵最大特色就是有黏稠的汁液，富含水溶性膳食纖維，可促進排便，黏液還可附著在胃黏膜來保護胃壁，有助於健胃潤腸。秋葵又名黃秋葵、黃蜀葵、羊角豆，最大特色就是有黏稠的汁液，有人因此對秋葵敬謝不敏，也有人特別喜歡這種又黏又滑的口感。

汐止國泰醫院營養師羅悅伶指出，秋葵可健胃潤腸，因為富含水溶性膳食纖維，可促進排便，預防便秘，也對預防大腸癌有幫助；秋葵的黏液還可附著在胃黏膜上保護胃壁，尤其適合胃炎、胃潰瘍者。秋葵可降低血糖與血脂，也跟水溶性膳食纖維有關，可減少腸道碳水化合物的消化，減少對飲食中膽固醇的吸收。

羅悅伶指出，秋葵的礦物質很豐富，其中鈣、鎂、鉀的含量都不低，美國高血壓防治飲食建議指引，也建議多攝取這類礦物質組合，有助於降血壓；此外，每一百公克秋葵的鈣含量約一百毫克，比牛奶毫不遜色，對於純素者，可提供極佳的鈣質來源。

秋葵也是護眼食材，因為維生素A與胡蘿蔔素含量豐富，對於視網膜健康有幫助。秋葵的維生素C也不低，可促進肌膚的彈性與光滑。選購秋葵並非愈大愈好，愈小根的秋葵反而愈嫩，不宜超過十公分，約大拇指的長度最好；表皮上有毛、表面飽滿鮮艷的也較嫩，顏色暗者則較老，口感不佳。儲存時，應避免讓秋葵擠壓，否則容易變黑。整根秋葵燙熟後食用，是最方便的食用法，不過秋葵不能煮太久，否則表皮會變太軟，汁液也會滲出。

全文網址：<http://mag.chinatimes.com/mag-cnt.aspx?artid=28338>