

## 第五節

### 認識食物營養

營養素	食物種類
<b>維他命 B6</b> - 增加新陳代謝率	薯仔、香蕉、果仁、雞胸肉、吞拿魚、熟三文魚、硬豆腐
<b>蛋白質</b> - 使人心情輕鬆開朗	肉類、雞蛋、奶類製品（牛奶、芝士、乳酪）、香蕉
<b>奧米加 -3 脂肪酸</b> - 穩定情緒	三文魚、吞拿魚
<b>複合性碳水化合物</b> - 製造能量	全麥包、糙米飯、意大利粉、紅米、燕麥飯、薏米、粉絲、通粉、意粉
<b>鈣</b> - 令肌肉放鬆的作用	牛奶、乳酪、硬豆腐
<b>鐵</b> - 令人精神	肉類
<b>蔬菜類</b> - 有鎮靜、減壓作用	菠菜、西蘭花、豆類、果仁、乾豆類、紅蘿蔔、芋頭
<b>可可黃烷醇</b> - 有止痛振奮作用	朱古力
<b>水果類</b> - 水果有不同的營養，總括而言：促進血液循環、增加體力、減小便秘，改善心情，壓力減少	紅 / 青蘋果、啤梨、雪梨、橙、香蕉、士多啤梨、奇異果、西梅、桃、牛油果



請設計一款菜式 - 有助穩定情緒

