

投稿類別：生物類

篇名：

紅蘿蔔食物奇妙大探索

作者：

林侑錡。縣立苑裡高中。三年三班

柯琇甄。縣立苑裡高中。三年三班

耿宥薰。縣立苑裡高中。三年三班

指導老師：

張文淵

## 壹●前言

世界上食物千奇百種，什麼是富有豐富的營養價值?什麼是對我們人體有很大的幫助，我們卻懵懂或不知道呢?因此，本研究小組從各種蔬菜裡面，挑了「紅蘿蔔」為例，作為我們研究、探討的重點。透過問卷調查，本小組可以從中明白，大家對於紅蘿蔔的認知。

### 一、研究動機

在講求愈來愈注重美食的現代人，清淡、營養、健康是體內環保的重要指標。是卻有不少人抗拒某些食物的味道，如：紅蘿蔔、苦瓜、青椒……等。所以想為這些營養的食物作辯駁。就如紅蘿蔔作為研究例子，鮮橘的外表，是家庭主婦做菜的小幫手，但是卻是餐餐壯烈犧牲的食物。因此，本研究小組，想瞭解，別人的餐桌上的紅蘿蔔，有什麼舉足輕重的地位。

紅蘿蔔的魅力，有什麼營養是人類攝取的重點?吃紅蘿蔔的好處以及味道的來源?是值得一一探究，瞭解營養，讓身體每天都要周休二日。

### 二、研究目的

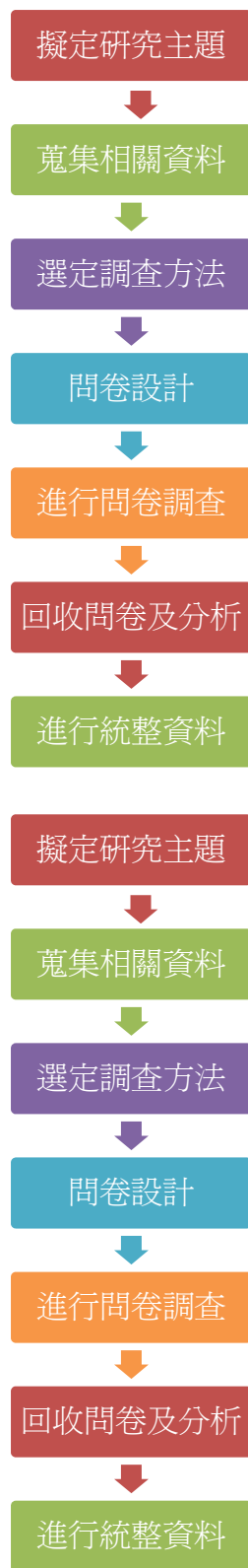
- 探討對紅蘿蔔的喜好
- 探討師生對紅蘿蔔影響人體的瞭解
- 瞭解學校對紅蘿蔔營養成分的認知

### 三、研究方法

- 文獻收集：利用網路資源，收集相關文獻。
- 製作問卷調查：製作問卷 100 份調查學校師長及同學。
- 統計、做出表格：統計問題相關人數，製作表格，得已明顯易懂。

### 四、研究流程

## 紅蘿蔔食物奇妙大探索



## 貳●正文

### 一、起源

胡蘿蔔原產於亞洲的西南部，阿富汗為最早演化中心。西元 10 世紀從伊朗引入歐洲大陸，15 世紀見於英國，發展成歐洲生態型，尤其以地中海沿岸種植最多。16 世紀傳入美國。約在 13 世紀，胡蘿蔔從伊朗引入中國，發展成中國生態型。中國的胡蘿蔔以山東、河南、浙江、雲南等省份種植最多。胡蘿蔔於 16 世紀從中國傳入日本。

### 二、型態

胡蘿蔔為二年生草本植物，有 9 對染色體，屬半耐寒性長日照植物，喜冷涼氣候。三回羽狀全裂葉，叢生于單生的短縮莖上。頂端各著生一複傘形花序，有糙硬毛，花朵為白色或淡紅色，花期 5-7 月。異花傳粉。雙懸果，果實圓卵形。肉質根有長筒、短筒、長圓錐及短圓錐等不同形狀，黃、橙、橙紅、紫等不同顏色。

### 三、價值

胡蘿蔔營養豐富。一般食用其肉質根，胡蘿蔔葉有時也被拿來食用。胡蘿蔔種子內含有揮發性油。胡蘿蔔根可以直接生食，也可加工成塊、丁、絲同其他食材一同烹飪。紅蘿蔔的風味主要來自於萜烯類物質，該物質味道較為獨特，並非所有人都能接受。胡蘿蔔的營養成分中，最重要的就是因其得名的胡蘿蔔素，胡蘿蔔根內含有  $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\gamma$ 、 $\epsilon$ -胡蘿蔔素和番茄烴、六氫番茄烴等類胡蘿蔔素，胡蘿蔔素有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能。此外還含較多的維生素及鈣、磷、鐵等礦物質。糖類物質則包括澱粉、纖維素等。

### 四、知識

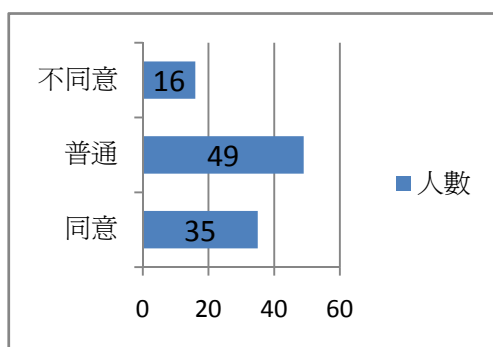
1981 年，里查得皮特博士說：貝他胡蘿蔔素經由肝臟中代謝轉換成維他命 A，能控制癌細胞異變，在防止胃癌、肺癌、胰臟癌、結腸癌、直腸癌、膀胱癌、上皮癌。由於纖維素高，可減少便秘，致癌物滯留減少，同時亦可使癌細胞或癌前細胞走向良性分化。而其中富含的硒元素，更可止緩癌症成長，並提升免疫功能。胡蘿蔔素及貝他胡蘿蔔素合稱維他命 A，通常存在於橙黃色蔬菜中(綠黃色)，

顏色越深含量越多。通常缺乏維他命 A 易感冒；長期缺乏，視力亦較弱，同時容易感染，疾病癒合緩慢，因此每日均應做適量的胡蘿蔔素攝取。此僅為「天天五蔬果」中配搭參考的一種，五穀類、蛋白、脂肪，及其他蔬菜水果仍應適量攝取均衡飲食。

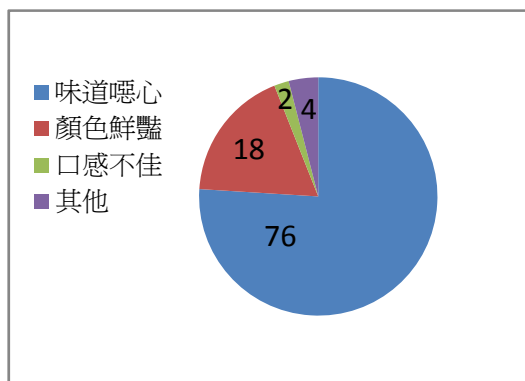
### 參●結論

以下為透過本校 100 名老師及學生的問卷調查資料

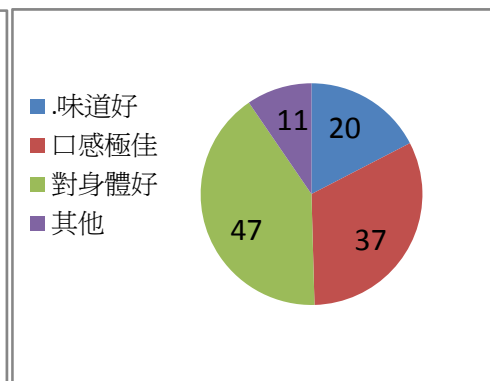
(一)喜歡紅蘿蔔分類圖 圖表 3



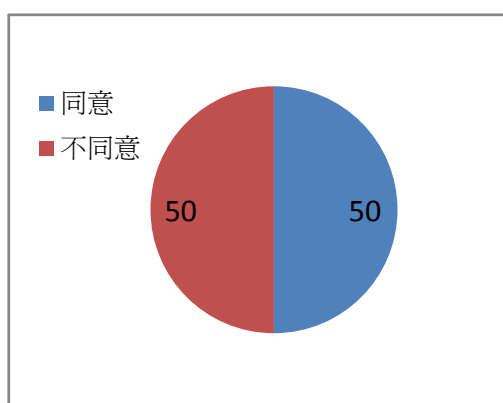
(二)討厭吃紅蘿蔔的主要原因 圖表 4



(三)喜歡吃紅蘿蔔的主要原因 圖表 5

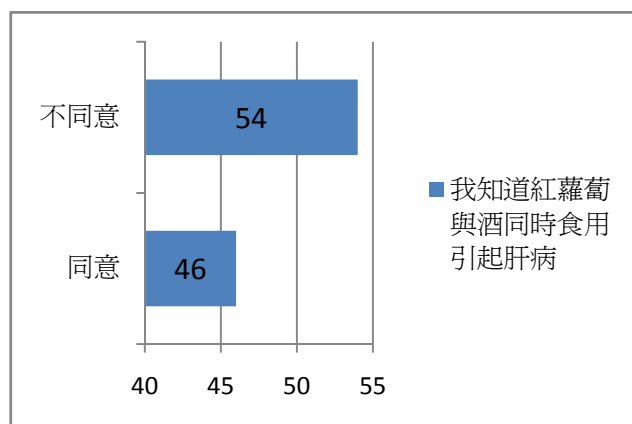


(四)我知道紅蘿蔔不能與酒同時食用 圖表 13



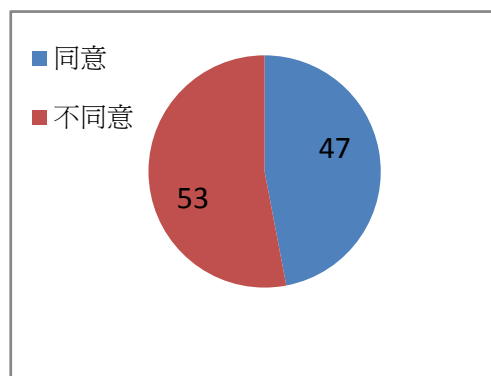
由圖表 13 可以清楚明白仍有少部分不知道此食用的重要資訊。

(五)我知道紅蘿蔔與酒同時食用引起肝病 圖表 14



由圖表 14 可以知道有大部分的人對於紅蘿蔔與酒同時食用引起肝病的這項知識有大部分的疑惑。

(六)我覺得紅蘿蔔的營養成分有蛋白質 圖表 18



由圖表 18 了解有約一半的人不了解紅蘿蔔含有蛋白質。

根據以上資料顯示有絕大部分的人對紅蘿蔔欠缺知識，不明白紅蘿蔔有豐富的營養。本小組認為紅蘿蔔對於人體有許多好處，從對紅蘿蔔的調查我們也對紅蘿蔔有了一番深刻的見解。

肆●引註資料

註一：(維基百科)

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%83%A1%E8%90%9D%E5%8D%9C>

註二：(健健康康網)

<http://www.jkkusa.com/modules/news/article.php?storyid=362>