



5. 蘋果

從「每日一蘋果，醫生遠離我」口號中，就知道蘋果是抗病大將軍。余思行說，蘋果尤為適合糖尿病人食用，因為它含豐富纖維（每個含3克），低升糖指數，能平穩血糖。「一個小型蘋果只含14克碳水化合物及54卡路里，而它所含的維他命C，亦可以幫助鞏固免疫系統。進食時最好連皮吃，因為除了纖維外，蘋果皮有很多抗氧化元素，不過當然是徹底清洗乾淨。」余思行說。

GI值 32-44

吃齊 8種生果

為 何有些人少吃生果？究其原因，不外乎懶，嫌生果要清洗要削皮或剝皮；其次是怕肥，以為生果高糖分，吃得多會肥！有些糖尿病人亦擔心生果會令血糖上升，故不敢多吃生果……其實上述所謂原因都不是理由！

營養師余思行說，生果是最方便進食的食物，只需經過簡單處理，即清洗乾淨、去皮，有些生果更宜連皮進食，吸收營養更全面。而生果高糖分之說亦不是少吃生果的理由。

「生果含大量水分，大約佔重量的八成，而糖分含量少於十分之一，就算入口非常甜美，例如西瓜、蜜瓜、車厘子等，其糖分並不太過。就算需要控制碳水化合物包括糖分吸收的糖尿病人，亦建議每天進食生果，但要留意份量及避免一些加入糖漿的罐頭生果！」余思行說。

選擇生果，其中一個參考指標是升糖指數（GI值），無論是健康人士或糖尿病人，進食低升糖指數的（55以下）生果，永遠比高升糖指數好。以下八種低升糖指數、營養豐富、味道甜美的水果，就在這個夏日填滿你的雪櫃，每天兩份吃進肚內吧！

在健康飲食習慣中，天天吃生果是重要一環，但很多都市人都沒有每天依足建議吃兩份生果，有些人甚至一星期也沒有幾次生果進肚！

其實生果有營又飽肚，所含的維他命、礦物質、纖維及抗氧化物幫助我們抗病。如果你未養成日日吃生果習慣，快快買齊以下營養師推薦的八種超級生果！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

醫生 遠離我！



英國註冊營養師 余思行



6. 橙

橙含豐富維他命C，任何人都知！「一個中型橙含60毫克維他命C，足夠我們每日所需！而一個橙只有15克碳水化合物及62卡路里，又是抵吃之選！」余說。

說到高水溶性纖維量，橙亦是當中表表者，一個已含2克，幫助帶走壞膽固醇。而豐富纖維亦促進腸道蠕動的好幫手，令排便通暢！

GI值 31-47



7. 梨

無論是中國鴨梨、蜜梨、沙梨、西洋啤梨、水晶梨等等，都是纖維豐富、水頭充足的生果，同時含有鉀質，幫助血壓平穩。原個連皮進食梨子最有益，切件作為生果拼盤亦是好選擇。

一個中型梨含22克碳水化合物及86卡路里，一個相等於2份水果。

GI值 33-42



8. 奇異果

很多人以為奇異果味道甜美，一定很高糖及高卡，事實上每個奇異果只含10克碳水化合物及42卡路里，絕對是低卡之選！而細細個的奇異果所含的維他命C非常豐富，每個有64毫克，足夠我們每日所需；而金奇異果的維他命C更是「爆燈」，每個含90毫克！

全年有供應的奇異果存放日期亦較長，如放在雪櫃，存放期可達三星期！當然存放時間長，維他命C會流失，故最好是買回來後盡快食用。

GI值 47-58



1. 莓類

無論是藍莓、紅莓、士多啤梨或任何莓類，都含有豐富抗氧化元素、維他命、纖維及低碳水化合物。余思行指出，每半杯莓類只有約10克碳水化合物及40卡路里。而莓類除了洗淨新鮮食用外，亦可以加入低脂或脫脂乳酪，又或加入早餐穀物中，又或曬乾的莓類都是上佳的選擇。

GI值 40-53



2. 車厘子

每年夏季車厘子當造，紅卜卜大大粒的車厘子令人垂涎欲滴。余思行說，車厘子是一種低卡路里、低升糖指數生果，12粒厘子約含14克碳水化合物及59卡路里。

「車厘子含豐富抗氧化元素，可以防止心血管病、防止癌症形成。新鮮當造的車厘子最好直接食用，急凍、罐裝或曬乾食用亦可以吸收到大部分抗氧化元素，但要注意的是罐頭類生果及乾果都會添加糖，增加不必要的卡路里，故食用時應檢查營養標籤。」

GI值 41-63



3. 水蜜桃

香氣撲鼻、甜美多汁的水蜜桃亦是夏天當造兼最受歡迎生果之一，吃一個可真滿足！別以為水蜜桃甜美就高糖，原來它亦屬低碳水化合物水果，每個中型的水蜜桃只含14克糖分及58卡路里，並為你提供豐富的維他命A、維他命C、鉀質及纖維。

水蜜桃除了直接食用，可以加入脫脂奶打成水蜜桃奶昔，或加冰攪拌成水蜜桃沙冰。另外加入脫脂乳酪或作為沙律配菜，亦是很好的選擇。

GI值 28-56



4. 杏子

杏子亦是味美多汁，甜度較低，亦是夏日當造水果。一個中小型的杏子含4克碳水化合物，熱量只有17卡路里，是非常抵吃的低卡水果！四個杏子才等於一份生果，即是說每次可以吃足四個，非常滿足！而四個杏子所供給的維他命A，是我們每日需要的七成！它亦有豐富纖維，可加入早餐穀物或作沙律配菜，而曬乾無添加的杏脯乾，亦有同等營養，作為午間小吃最適宜。

GI值 34-57

