

英國註冊營養師
余思行



夏日水果多籬籬，盛夏七、八月間最當造的，首選龍眼及荔枝。然而一向有云「一粒荔枝三把火」，龍眼肉雖滋補亦熱氣。究竟在營養學中，龍眼、荔枝是否有益之物，多吃對健康有利嗎？今期營養師余思行為大家解構。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森

荔枝龍眼

對對

碰

龍眼



在中醫學中，曬乾的龍眼肉（圓肉）有養心安神之效，在西方營養角度中，龍眼亦屬營養豐富水果。余思行說，每100克龍眼含82.75克水分，比荔枝還高，同樣屬炎夏補水生果。它同樣含豐富礦物質，包括鎂、磷、鉀、鋅、鐵等。維他命C方面，亦比同等重量的荔枝還要高，每100克含高達84毫克維他命C。另外維他命B雜含量，亦與荔枝相若。

至於藥效或治療方面，如失眠、記憶力差、焦慮等，大多為中醫藥資料，暫時西方醫學較少就此進行研究，故未有特別數據支持。

不過余思行說，我們可以同樣將它納入日常進食生果類別中：「100克龍眼（連皮連核）含有15克碳水化合物，可當作一份生果計，為我們提供60卡路里，可作下午茶時間的低卡小食，而成年人每天應攝取2至4份生果。」

不過要注意的是，多吃龍眼會阻礙消化，余思行相信與中醫學說中龍眼熱氣，進食後上火，令腸道蠕動慢有關。

她特別提醒，市面上亦有糖水浸龍眼及荔枝罐頭，7粒龍眼或3粒荔枝已有25克碳水化合物，即約120卡路里，故大家進食時必須留意。☹

龍眼（連皮核）

重量：100克、約半杯、約10-12粒（=1份生果）
水分：82.75克
熱量：60卡路里
蛋白質：1.31克
碳水化合物：15.14克
脂肪：0.1克
纖維：1.1克
維他命C：84毫克

3. 抗癌、解痛

荔枝抗癌之說，絕非無的放矢，有兩個研究就證實荔枝能防止癌細胞生長。「荔枝肉含抗氧化物質黃酮類，能抑制癌細胞生長，浙江工商大學及四川大學附屬醫院華西醫院的兩個研究分別證實該功效，特別是對抑制乳癌細胞，但有待進一步研究。日常多吃蔬菜水果有助預防癌症及心血管疾病。」余思行說。

另外亦發現荔枝能舒緩痛楚。余思行說，資料顯示古代中醫學已有利用荔枝減痛之說，並利用它治療腺體腫脹問題。更有現代研究指出，每周進食數次荔枝，能幫助舒緩腎石帶來的痛楚。



1. 水分高、礦物質多

每年六月是荔枝當造期，不少到內地採摘荔枝的旅行團大受歡迎，而家有荔枝樹的，亦會邀請友好到家中開荔枝派對。

荔枝是否有益生果？多吃會否壞肚皮？余思行說，荔枝成分中超過八成是水分，在炎熱天氣下，是補充水分的其中一種上佳選擇。其次是它含豐富礦物質，包括銅、鉀、磷、鈣、鎂、等，鉀質是細胞重要元素，能保持正常心跳及血壓，因此可預防冠心病及中風；銅質是紅血球組成部分，鈣、鎂則可護骨。

2. 超高維他命C

當人人以為檸檬、橙、奇異果含最豐富維他命C，其實同等份量的荔枝，維他命C含量是橙的兩倍！

余思行說，一杯荔枝（連核連皮，約重190克）含135.9毫克維他命C，是我們需要的兩倍有多（成人每日需要60毫克）；大約四粒荔枝含相等於一個橙的維他命C。

「維他命C能保護骨骼，令皮膚細胞正常更生，當然最重要是維持身體免疫能力，防病防菌；而傷風、感冒時更能舒緩不適症狀，可說是我們的防病大將軍。」

4. 豐富B雜

荔枝亦含多種維他命B，包括維他命B1（thiamin/硫安素）、維他命B3（niacin/菸鹼酸）及維他命B9（folate/葉酸）等，這些都是維持碳水化合物、蛋白質及脂肪的正常代謝。

而它含必需脂肪酸，幫助身體吸收脂溶性維他命如胡蘿蔔素。它亦含豐富纖維質，每杯約有2.5克，能有效幫助腸道蠕動，排走毒素。

荔枝（連皮核）

重量：100克、約半杯、約4-5粒（=1份生果）
水分：81.75克
熱量：65.7卡路里
蛋白質：0.83克
碳水化合物：16.53克
糖分：15.23克
脂肪：0.44克
纖維：1.3克
維他命C：71.52毫克

荔枝

