

連皮吃 吸收更全面

大部分人吃生果時習慣削皮或削去外皮，其實果皮除了含纖維外，部分更含豐富抗氧化元素，例如葡萄的白藜蘆醇 (Resveratrol)，主要存在於葡萄皮；而存在橙皮及其下的白皮層含橙皮苷，近年在動物實驗中發現有降血壓及降膽固醇之效，故大家在進食水果時，不妨連皮進食，但謹記要徹底清洗乾淨，或可選有機栽種的水果，減低殘餘農藥的風險。

每份10克果糖 屬適量

水果含糖，才会有甜美的味道，果糖含量高，熱量也相對高，每克果糖可提供4卡路里。很多人覺得水果健康多吃不怕，亦有減肥人士或糖尿病患者怕果糖高而減少進食。其實成年人每天應攝取二至四份水果，每份含有約10克果糖的水果，如一個橙、一個蘋果、半隻香蕉、半個杧果、十粒提子、一杯西瓜、半杯木瓜、三粒荔枝或半杯鮮榨果汁，絕對是健康之選。有部分水果如牛油果、椰子及榴槤因為脂肪含量高，所以應控制份量。

余思行建議，每種生果含不同營養素，最好每周進食多種類生果，以達至均衡吸收。為方便計算，你可以以每半杯水果份量為一份水果，所以每日可進食一至兩杯。

每日兩生果 纖維一定足

上期說過，進食足夠纖維量可減低大腸癌、心臟病及中風危機，以每人每日需要25克纖維量計算，余思行認為兩至四個生果就最佳。「一般生果每個約含2至3克纖維，如能從水果中攝取10克纖維，再進食足夠蔬菜及高纖米飯（如紅米、糙米、麥米等），每日25克纖維量便易達到。」

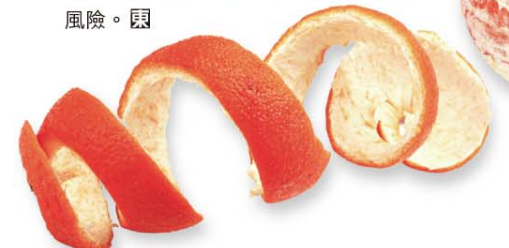
水果中，以牛油果的纖維含量最高，每100克含6.7克纖維，一個便含約10克纖維；其次是番石榴、榴槤，均每100克含3克以上纖維。

一日一生果 醫生遠離我

余思行說，每日進食生果的重要性，是從中吸收維他命C：「維他命C是維護免疫力的重要元素，改善飲食習慣養成每日進食生果，傷風感冒次數都會減少！」

建議1至3歲兒童每日進食半份至一份水果，3至12歲兒童每日一至兩份，12歲以上及成人應每天吃最少兩份生果。余思行說：「成年人每日需要攝取75毫克維他命C，大部分柑橘類水果，例如橙、柑、西柚，一個已含超過75毫克維他命C，足夠每日所需。」

含高維他命C的水果，包括番石榴、黑加侖子、奇異果、龍眼、木瓜、柚子、士多啤梨、橙、檸檬等，當中又以番石榴及黑加侖子最高，每100克含高達228毫克及181毫克維他命C。



生果	維他命C (毫克)	纖維 (克)	糖分 (克)	熱量 (卡路里)	何謂一份
16. 榴槤	20	3.8	27	147	半粒
17. 蓮霧	11	1.0	7	37	1個
18. 牛油果	10	6.7	1	160	1/8個
19. 罐頭菠蘿	9	1.3	14	60	2片
20. 火龍果	9	1.7	7	61	半個
21. 香蕉	9	2.6	12	89	半隻
22. 西瓜	8	0.4	6	30	1杯
23. 桃	7	1.5	8	39	1個
24. 啤梨	4	3.0	7	60	1個
25. 青蘋果	4	2.8	10	59	1個
26. 提子	3	3.8	14	68	10粒
27. 香梨	3	2.6	7	58	1個
28. 蜜梨	3	2.5	6	49	1個
29. 蛇果 (紅蘋果)	3	2.4	12	61	1個
30. 罐頭桃	3	2.2	18	77	2件
31. 富士蘋果	2	1.7	11	58	半個

營養成分以100克計算

生果	維他命C (毫克)	纖維 (克)	糖分 (克)	熱量 (卡路里)	何謂一份
1. 番石榴	228	5.4	9	68	半個
2. 黑加侖子	181	4.5	15	63	半杯
3. 奇異果	93	3.0	8	61	1個
4. 龍眼	84	1.1	14	60	8粒
5. 荔枝	72	1.3	15	66	3粒
6. 木瓜	62	1.8	6	39	半杯
7. 柚子	59	1.3	7	46	2件
8. 士多啤梨	59	2.0	5	32	8粒
9. 橙	53	2.4	9	47	1個
10. 檸檬	53	2.8	3	29	1個
11. 菠蘿	36	1.4	9	48	半杯
12. 楊桃	34	2.8	4	31	半個
13. 西柚	34	1.1	7	32	半個
14. 杧果	28	1.8	15	65	半個
15. 柑	27	1.8	11	53	1個

去皮水果 纖維流失率

香梨	-46%
蜜梨	-40%
啤梨	-33%
蛇果 (紅蘋果)	-29%
青蘋果	-29%
富士蘋果	-24%



果然夠健康



英國註冊營養師 余思行

進食蔬菜生果好處多，上期本欄介紹餐餐有菜加後，今期營養師再為大家分析日日兩個生果的重要性，及以維他命C及纖維含量較高作排列，讓大家選出最愛的生果，從今天起養成飯後或餐間一個生果的習慣！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀