

# 提子營養高 不同顏色各有好處

養和醫院營養師  
鄭智俐



市面上提子林林總總，每一種提子的營養價值都十分豐富，包括含多種抗氧化物、維他命A、C和E、亦含有鈣質、鐵質、鉀質等多款健康的微量元素。

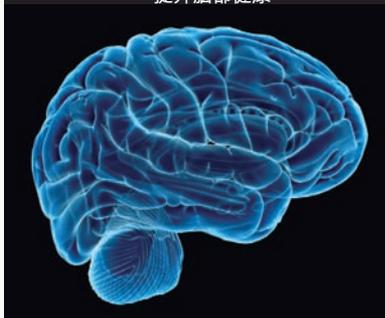
今期營養師逐一講解不同顏色提子的營養，以及進食提子的注意事項。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



## 紅提高鉀、黑提抗自由基

提子含有的抗氧化物有助提升腦部健康。



市面上最常見的紅色、紫色和黑色提子皆含有豐富的多酚抗氧化物，當中又以黑提子抗氧化力最高。「提子含有花青素、白藜蘆醇及槲皮素等等抗氧化物，有助降低壞膽固醇，減少患心臟病風險，同時抗氧化物亦可幫助身體抵抗自由基侵害，達至預防衰老的效果。」鄭智俐說。

除了抗氧化物，每款提子皆有不同的營養價值，例如紅提子的鉀質相對較高，能夠發揮降血壓作用，穩定心律，協助肌肉正常收縮。而深黑色提子和巨峰提子則含有豐富的花青素和黃酮類成分，能幫助身體消滅有害的自由基，有美容護膚的功效。



## 外皮含多酚抗氧化物

提子最為人熟悉是抗氧化功效，因為它含有維他命A、C、E和胡蘿蔔素，皆屬於多酚抗氧化物，有助提升腦部及心臟健康，減低患上癢肥及糖尿病的風險、亦有機會預防癌症。

養和醫院營養師鄭智俐指出：「多酚抗氧化物主要存在於提子外皮，所以建議進食前先徹底清洗乾淨，然後連外皮一同食用。提子皮亦含有白藜蘆醇，這種抗氧化物具有降血脂、抗血栓、預防動脈硬化等功效。此外，部分提子更含有單寧，有助身體抵抗過敏情況、延緩衰老、增強免疫力及預防心腦血管疾病。」

▶ 提子外皮含有各種多酚抗氧化物和白藜蘆醇。



## 各款提子營養價值 (每一百克計)

提子種類	卡路里	碳水化合物(克)	糖(克)	維他命A	胡蘿蔔素	維他命C(毫克)	維他命E(毫克)	鐵質(毫克)	鈣(毫克)	鉀(毫克)	膳食纖維(克)
巨峰提子	56	14.7	12.6	—	—	4	—	0.6	7	155	0.7
黑提子	67	14.0	14.0	15.4	9.21	5	0.54	0.2	11	150	3.3
紫提子	45	10.3	—	23.56	14.14	3.76	0.4	0.5	10	151	1.0
紅提子	67	17.2	16.3	66.0	0.005	10.8	0.2	0.4	10	191	0.9
青提子	52	13.2	12.5	66.0	—	10.8	0.19	—	—	147	0.7



不同顏色的提子皆含有多種抗氧化物，更有護眼和對抗自由基等功效。

## 酒精不宜過量

除了進食提子以外，市面上亦有不少提子的衍生產品，例如酒精類飲品。鄭智俐說：「提子釀製的酒（以一百克計）大約含七十至八十克卡路里；碳水化合物、糖分、纖維和鈣質含量都較相同份量的提子少。」

雖然酒內含白藜蘆醇，但大家不應透過飲酒來攝取抗氧化物。以紅或白葡萄酒來說，建議成年人每日的酒精攝取量，女士應少於一百二十五毫升（一份酒精）；男士則少於二百五十毫升（兩份酒精）。」

至於提子乾，一般一湯匙的分量已等同於一份水果。同樣以一百克作計算，提子乾便含超過三百克卡路里、近八十克碳水化合物和六十克糖分，屬高熱量和高糖分食物，因此應避免過量攝取。



▲提子乾屬高熱量和高糖分食物，應避免過量攝取。

▼雖然紅酒內含白藜蘆醇，但不應透過飲酒來攝取。



## 紫提子護眼高鐵質

提子亦含有對眼睛健康的營養素，當中紫色提子的護眼功效最顯著，因為它所含的維他命A及胡蘿蔔素較多。鄭智俐解釋：「維他命A和胡蘿蔔素有助眼睛維持正常視力，製造淚水，並有助預防黃斑點病變、白內障和夜盲症，同時可增強眼睛的微小血管韌性和修護細胞，促進眼球健康。提子中的花青素不但可以改善眼睛對黑暗與光亮的適應力，維護眼睛微細血管的健康，還可以改善視覺及減少晶體與視網膜的傷害。」

紫提子除了護眼功效外，更含有豐富鐵質，每一百克紫提子當中便含有零點五毫克的鐵質。鐵質可保護腦神經、強化免疫力、改善暈眩身體無力等狀況。

▼紫色提子含豐富維他命A及胡蘿蔔素有助預防白內障等眼睛疾病。



E ▶青提子含豐富抗氧化物和較多維他命E，適合經常熬夜人士食用。



## 青提適合熬夜壓力大人士

青提子的特色是水分多，鄭智俐表示，每一百克青提子中便含有近百分之九十的水分，她說：「青提子及黑提子十分適合熬夜和壓力大人士食用，因為經常熬夜和壓力大會令身體內的自由基增加，而過多自由基則會破壞身體內的不同細胞。青提子含豐富抗氧化物和較多維他命E，有助減低自由基所造成的破壞，維持正常神經及身體機能。」

鄭智俐提醒，進食提子應控制份量，根據衛生署建議，成人每天需吃兩份水果，對於「一份」提子的定義，大顆提子約五顆是一份；小顆提子則約十顆為一份。若進食過多提子，有機會導致糖分攝取超標。