



牛油果 有益？

養和醫院營養師柳慧欣



牛油果被譽為超級食物，更有不少人視其為減肥恩物。但大眾認為健康的牛油果除了高纖維以外，還有高熱量和油分，如何食用才健康呢？今期營養師講解牛油果的營養成分，以及健康食用須知。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



飽腹感覺幫助減肥

部分人食用牛油果作減肥之用，養和醫院營養師柳慧欣指出：「牛油果能夠幫助減肥的最大原因是它給人飽腹感覺，從而減少進食其他食物，令人感覺有助減肥。但要注意每個牛油果含六至八茶匙油，若每天早上吃一個牛油果代替早餐，建議午餐或晚餐減少攝取含油分高的食物。也有不少減肥人士食牛油果配合生酮飲食法，因為牛油果的碳水化合物含量少，但要小心生酮飲食法可致不同程度的不良反應，例如低血糖、體力不支、脾氣暴躁等，所以想開始生酮飲食法前，最好諮詢營養師或醫生意見。」

由於牛油果的熱量非常高，一個重二百三十克的牛油果，有三百八十四千卡路里。如果一般人不是適量進食，又或沒有配合健康的飲食和生活習慣，以其作為減肥食品的效果並不顯著。」

雖然牛油果纖維高，但其熱量、油分高，澱粉質少，其營養成分相對於水果，更像是「堅果類」食物，所以柳慧欣不建議將其視作「蔬果類」來計算每日攝取量，否則容易致肥。



◀▶牛油果能提供飽腹感覺，有助減少進食其他食物。



牛油果的營養成分表

一個牛油果（約230克）

纖維	15.6克	碳水化合物	20克
卡路里	384千卡	維他命K	48.3微克
蛋白質	4.5克	維他命C	20毫克
脂肪	35克	葉黃素和玉米黃素	623微克

◀便秘人士非常適合食用牛油果，其油分有潤滑腸道的功效。



對腸道、心血管有益

牛油果好處甚多，最廣為人知是它的纖維含量高，柳慧欣表示：「便秘人士非常適合食用牛油果，除高纖維以外，它的油分亦有潤滑腸道的功效。其次它含有高『單元不飽和脂肪酸』，可以增加人體內高密度膽固醇（HDL-C或好膽固醇），亦含有植物固醇，有助降低低密度膽固醇（LDL-C或壞膽固醇），對心臟和血管健康都有好處。」

此外，牛油果也有多種抗氧化物，包括維他命A、E、葉黃素和玉米黃素等等，除防癌以外對眼睛亦有益，適合長時間使用電子產品的人食用。而牛油果含豐富的維他命K，亦有助提升凝血能力。



牛油果的高纖維有助改善便秘問題。





留意熱量 小心過敏

雖然牛油果是健康食物，但食用時也要注意熱量。柳慧欣建議，成年人最多隔日食用半個牛油果，因為其熱量非常高，若以一個牛油果當作早餐，其三百八十四千卡路里已經等同於一份三文治和一杯牛奶。

此外，由於牛油果有令血液凝固的功效，如果是正服用華法林（Warfarin）薄血丸的人士必須要避免食用，以免引起不適；另外，其鉀質高的特性亦需要腎功能欠佳人士多加注意。



▲牛油果的成分與乳膠相似，部分人士外敷後有機會引起皮膚敏感。



▲正服用華法林（Warfarin）薄血丸的人士必須避免進食牛油果。

腸胃欠佳人士也要小心，正因為牛油果的纖維含量高，加上含有糖醇，屬於高發酵性碳水化合物（FODMAPs），會增加肚瀉機會，特別是患有腸易激綜合症人士，更要小心食用，有需要應諮詢註冊營養師意見。

柳慧欣又指出，牛油果的成分與乳膠（Latex）非常相似，因此不建議使用牛油果作為外敷，以免導致皮膚過敏，特別是容易出紅疹人士更要避免。

▶營養師建議成年人最多隔日食用半個牛油果。



超級食物 點食先

▶被譽為超級食物的牛油果含高纖維，但亦有高熱量和脂肪。



牛油果籽含輕微毒素

除了牛油果肉，近期亦有不少人將牛油果籽加進飲品當作減肥食品，柳慧欣說：「其實牛油果籽含有輕微毒素，包括一種真菌類毒素名為酪梨素（Persin）、單寧酸、以及輕微含量的山埃（Cyanide），會影響一般營養吸收。」

雖然其毒素對一般成年人無害，但亦建議以安全方法製作牛油果籽水，例如先將牛油果籽切片，然後放到焗爐稍為加熱，透過熱力減少山埃含量後，再用一公升水煲煮。」



◀牛油果籽含有輕微毒素，包括酪梨素、單寧酸和輕微含量的山埃。