

問：水果應否去皮吃？



答：水果去皮主要流失纖維，研究發現香梨流失最多接近一半，即100克香梨含2.6克計算，去皮後只剩下1.4克。

「如果每日纖維量，主要在水果中吸收的人，就最好不要去皮。」

去皮流失纖維表

◀ 香梨連皮吃有2.6克纖維，去皮吃則只剩1.4克。

1. 香梨：46%	3. 啤梨：33%
2. 蜜梨：40%	4. 蘋果：29%

問：任食水果唔會肥？

答：水果不一定低脂低卡路里，一個牛油果熱量高達289卡路里，26.7克脂肪，不過當中17克為有助心血管的單元不飽和脂肪，屬「靚脂」。減肥者可用牛油果代替日常零食，增肥人士亦可作為其熱量來源。

▶ 牛油果高脂高卡，但其脂肪是單元不飽和脂肪，能保護心血管。



五大高卡水果

	100克/卡路里	1個/卡路里
1. 牛油果	160	289
2. 榴槤	147	179 (半杯果肉)
3. 香蕉	89	105
4. 番石榴	68	37
5. 提子	68	69 (20粒)

▲ 高升糖指數的水果如荔枝，當中大部分的碳水化合物都是糖，容易令血糖大幅上升。

問：糖尿病人要戒甜水果？

答：糖尿病人毋須戒食水果，只要控制適當份量及配合進食時間，仍可以每日兩份水果。陳勁芝指出，有些水果的升糖指數較高或份量較難控制，糖尿病人要小心進食。而三酸甘油酯高的人亦要控制水果份量。

水果升糖指數(GI)

低(GI 55或以下)

蘋果、啤梨、布祿、橙、桃、提子、奇異果

中(GI 56-59)

木瓜、提子乾、菠蘿、香蕉

高(GI 70或以上)

西瓜、荔枝、龍眼

資料來源：食物安全中心，○七年六月的「水果和蔬菜的營養素含量」研究報告
*美國農業部(USDA)

問：烹煮水果營養會流失？

答：非柑橘類水果會因煮食及處理方法而令營養下降，以一個細約152克重的木瓜為例，維他命C含量達93.9毫克，但燉煮後就會流失30%，剩下只能吸收65.73毫克。

*營養流失表(非柑橘類)

1. 鈣：-5%
2. 鉀：-10%
3. 維他命C：-30%
4. 葉酸：-50%

◀ 燉雪梨會令其維他命C流失30%。



有賴政府大力宣傳，大家明白到日日兩份水果才是最健康！

究竟哪一種最有益？

養和體格健康檢查部營養師陳勁芝表示，沒有所謂最有益水果。「水果有不同營養，問題是我們應認清不同水果的營養，從而揀選最適合自己的水果。」

問：哪種水果最健康？

答：陳強調：「不同水果有不同營養，並沒有最健康水果，不過一般情況下我們最好選高纖維。」食物安全中心去年六月針對水果及蔬菜營養素的報告指出，牛油果、番石榴和奇異果的纖維都比橙高，100克的橙肉只有2.4克的纖維，但牛油果則高達6.7克，不過脂肪高，不建議大量進食。

蘋果的各項營養價值不太突出，100克含2.4克纖維、7毫克維他命C、61卡路里熱量，不能稱最健康。

五大高纖水果(克/100克)

	100克/克	1個/克
1. 牛油果	6.7	13.5
2. 番石榴	5.4	3.0
3. 榴槤	3.8	4.6 (半杯果肉)
4. 啤梨	3	5.1
5. 奇異果	3	2.3

▶ 不同生果有不同營養素，大家應針對個人需要選食。

