

空腹進食vs飯後果

進食水果的理想時間眾說紛紜，到底應何時進食效果較好呢？

高咏梅說：「其實目前尚未有足夠研究證據證明，空腹抑或是飯後進食水果更容易吸收水果中的營養，實際上是各有利弊。正在控制體重的人士，可選擇在飯前半小時至一小時之間進食水果，有助增加飽足感，從而減少正餐時的卡路里攝取量；如糖尿病患者，在兩餐之間進食低升糖指數的水果，如藍莓及車厘子，有助減低血糖波動；至於在飯後進食水果，水果中的維他命C有助吸收植物性鐵質，並同時促進膠原蛋白增生、抗氧化及維持肌膚健康；而木瓜、菠蘿及奇異果等含有消化酵素的水果，則能幫助消化吸收，因此進食飯後果有助減低消化不良、腸胃脹氣等情況。」

不少菜餚會使用水果入饌，酸甜味道有助開胃，亦有飯後果般幫助消化的效果；但水果在烹調過程中經過加熱後，維他命C等營養會快速流失，因此建議以水果入饌時，在最後才下鑊烹煮，避免烹調時間太長破壞水果的營養價值。



◀若以水果入饌，應在烹調的最後階段才下鑊，以免流失太多維他命C。

水果選擇需因人而異

水果雖然營養價值豐富，但有些病人不宜進食太多水果。

高咏梅說：「建議一般人每日進食不超過四份水果。不同的病人，在進食水果的分量、選擇均各有不同。」

由於要防止攝取過量果糖令血糖飆升，糖尿病人每次進食分量應限於一份；腎病人除了絕不可以進食楊桃外，若血鉀偏高，亦應避免進食高鉀質的水果，如香蕉、奇異果等，可以選擇鉀質含量較低的蘋果、西瓜等；腸胃欠佳的人亦需要避免進食一些較生及難消化的水果，以免加重腸胃的負擔。」

除了病患之外，服藥時亦要留意水果的選擇，例如服用「華法林」薄血丸的病人要避免進食牛油果、木瓜等高維他命K的水果；西柚亦與部分藥物的效用相沖，如有疑問建議先諮詢醫生或註冊營養師。

◀腎病人切忌進食楊桃，如果血鉀偏高，便要避免進食鉀質含量較高的水果例如香蕉、奇異果等。



飲果汁可代替食水果？

水果含豐富維他命及抗氧化物，有助增強抵抗力，可謂抗病大將軍。研究顯示，適量攝取可有效降低心血管疾病、糖尿病、肥胖及癌症的風險。衛生署建議，六歲以上小孩以至長者，每日均最少要進食兩份水果，配以三份蔬菜。一般而言，每日兩份水果已可以提供每日維他命C所需。但對不少市民而言，兩份等於多少、如何選擇、存放、甚至在何時進食水果才能夠吸收到最多營養等方面，或可能不太了解。

本期營養師會為大家拆解以上疑團及其他水果冷知識。

撰文：梁仲泰 設計：鍾偉文

不同水果形態 不同分量

養和醫院營養師高咏梅說：「『一份』大約是八十克新鮮水果，每日進食兩份水果即約一百六十克水果，世界衛生組織建議每日攝取二至四份水果。以橙、蘋果等常見的中型水果來計算，兩份約等於兩個中型水果。然而除了進食原個水果之外，其他水果製品亦可計算在內，例如：無添加的罐頭水果、果乾及果汁等都可以當作水果計算。若水果的形態改變，不一定等於需要進食八十克才等於一份，例如選擇進食一湯匙果乾已等於一份水果，因此要留意避免過量進食，攝取過多糖分及能量。」

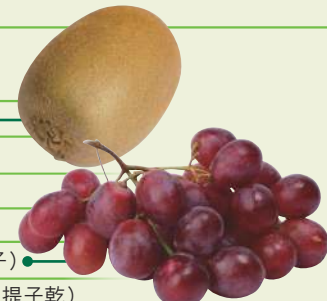
部分人或會選擇飲果汁代替，但由於一杯果汁需由兩至三個水果榨成，能量是一個水果的三倍（與一杯汽水相若），但纖維卻少八成，因此建議進食原個水果。如有需要飲果汁則最好選擇無添加糖及連果肉的果汁，並控制分量在一杯之內。另外脂肪含量高的水果，例如榴槤及牛油果等熱量頗高，建議限制每次進食限約半杯切粒。只要控制好分量，其實任何水果均可視為健康小食，但由於水果含有果糖，熱量較高，不建議以水果取代蔬菜。



▲飲過量果汁會攝取過多糖分及能量，建議每日攝取量不多於一杯。

何謂「一份水果」？

- 兩個小型水果（例如：奇異果）
- 一個中型水果（例如：橙，蘋果）
- 半個大型水果（例如：香蕉）
- 約半杯/碗水果塊（例如：西瓜）
- 約半杯/碗顆粒狀的水果（例如：提子）
- 一湯匙無添加糖或鹽的果乾（例如：提子乾）
- 一百八十毫升無添加糖的純果汁（例如：鮮橙汁連果肉）



存放在合適地方

有人習慣以冰箱儲存食物，但這可能令部分水果更容易變質。

高咏梅說：「橙、蘋果、梨等果皮較厚，亦較耐儲存，只要尚未切開，不論儲存在任何溫度環境，都不會影響它們的品質；但相反大部分熱帶水果若放在冰箱中容易令它們凍傷，令果皮凹陷，並出現黑色的斑點，會加速腐爛變質，因此香蕉、芒果、木瓜等熱帶水果不宜存放在冰箱，最好將它們放在陰涼的地方，遠離潮濕及有陽光直接曝曬的地方；葡萄、草莓、藍莓等皮質嫩弱的水果則需要低溫冷藏，可以用保鮮盒密封好，防止水分被抽乾，亦有助隔開冰箱中其他食物的氣味。」

為了防止殘留在水果表面的水分會令其加速變壞，所有水果均建議在食用前才清洗；此外，維他命在接觸水、空氣、光線或熱力後，容易流失或受到破壞，因此水果切開後，應該盡快食用，不建議切粒後冷藏儲存太久。



▼香蕉等熱帶水果存放在冰箱中反而更容易變質。