



苦瓜被視為健康食物，它除了低卡路里和脂肪外，更含高纖維、鉀質和維他命C。本期營養師剖析苦瓜的營養價值、不同種類苦瓜的分別，以及進食苦瓜的注意事項。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

養和醫院營養師
鄭智俐

水腫

營養多

苦瓜素 控制血糖

苦瓜健康又有益，但不少人因為其苦澀味而卻步，養和醫院營養師鄭智俐指出：「苦瓜的苦味源於瓜體內存在『苦瓜素』這基因，它猶如其他蔬菜中的葉綠素般，當進行光合作用時便會自動產生。一般而言，瓜的顏色愈深，代表苦瓜素含量愈高，味道也會愈苦。」

其實苦瓜素非常有益，它具有「植物性胰島素」的功能，有助活化胰臟中的β細胞，達至降血糖作用，與胰島素的功能相當接近，亦有助避免多餘葡萄糖轉化成脂肪，具有幫助減肥的效果。根據實驗發現，每一毫克苦瓜素，可阻止一百克的脂肪吸收。

因此苦瓜適合糖尿病人食用，「苦瓜的GI值（升糖指數）只有二十四，屬低升糖指數食物，而且苦瓜內含有的苦瓜素、多胜肽、三帖類以及苦瓜甙，都有助降低血糖，促進胰島素分泌。」鄭智俐解釋。

► 苦瓜有助降低血糖，促進胰島素分泌的功效，適合糖尿病人食用。



含微量元素益健康

鄭智俐補充，除了苦瓜素以外，苦瓜亦含有豐富維他命C，其維他命C含量是番茄的七倍、蘋果的十七倍。維他命C有助鞏固免疫能力，製造骨膠原，對傷口癒合、預防心血管疾病、皮膚健康有益。她建議苦瓜可涼拌、生食，以防維他命C因烹煮過久而大量流失。

苦瓜更是高鉀質食物，每一百克的苦瓜中，其鉀質含量高達二百六十毫克，有降血壓和去水腫的效果。

► 苦瓜是高鉀質食物，有降血壓和去水腫的效果。



各式苦瓜 營養不同

坊間苦瓜種類眾多，在香港最常見有粉青苦瓜和翠綠苦瓜，鄭智俐說：「它們屬於青皮苦瓜，每一百克當中含有熱量十九千卡，鉀質二百〇四毫克，但是其膳食纖維含量只有一點九克，是所有苦瓜中最低。」

另外，在台灣常見的白玉苦瓜，苦瓜素含量較低，味道相對較甜，每一百克的鉀含量有二百〇八毫克、維他命C四十三毫克、膳食纖維二點三克，它更含有維他命E一點〇四毫克，是眾苦瓜之冠。

而營養素最豐富多元屬山苦瓜，每一百克的鉀含量有三百六十二毫克、維他命C七十七毫克、膳食纖維更高達四點一克，此外它更含有維他命A、β胡蘿蔔素和維他命E，其鈣和鎂含量也較其他苦瓜為高。」



▲山苦瓜味道最為苦澀，但營養素豐富，膳食纖維亦是苦瓜中最多。



◀白玉苦瓜的苦瓜素含量較低，味道較甜，更含豐富維他命E。

◀香港常見的青皮苦瓜纖維含量較其他苦瓜低。



▼苦瓜內含有奎寧，若孕婦過量食用會刺激子宮收縮，有機會導致流產。



含有奎寧 孕婦慎食

需要補鈣人士亦要注意，因為苦瓜中含有的草酸會妨礙食物中的鈣吸收，若果是需要補充大量鈣的人，不宜過量吃苦瓜。

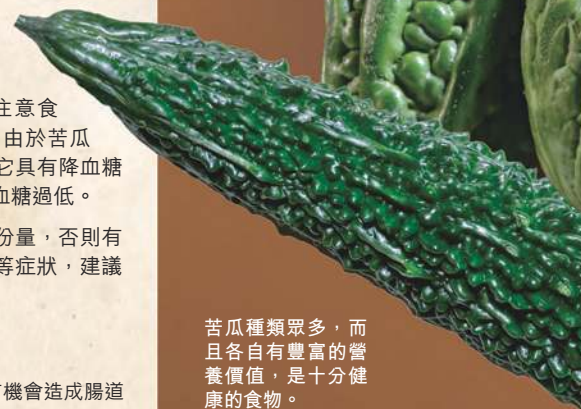
「孕婦亦應慎食苦瓜，由於苦瓜內含有奎寧，奎寧會刺激子宮收縮，引致流產。雖然苦瓜中的奎寧含量不多，孕婦適量進食並無大礙，但為慎重起見，孕婦還是不宜過量食用苦瓜。」鄭智俐說。

血糖低人士注意進食

雖然苦瓜營養豐富，但有四類人士要注意食用。鄭智俐指出，首先是血糖偏低的人士，由於苦瓜內含有「多肽-P」這種類似胰島素的物質，它具有降血糖的功能，如果長期大量吃苦瓜，有機會導致血糖過低。

其次，腸胃敏感人士也要留意進食苦瓜份量，否則有機會造成腸道不適、腹脹腹痛、嘔吐、腹瀉等症狀，建議每次最多吃半碗份量。

▼過度進食苦瓜有機會造成腸道不適的症狀。



苦瓜種類眾多，而且各自有豐富的營養價值，是十分健康的食物。

降血糖去 苦瓜