

食生果會致肥？食多少才正確？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/happy-asian-chinese-little-girl-using-527095720>

撰文：註冊營養師(澳洲)鍾蓉文

人人都說要多吃水果，雖然水果有益是老生常談，但同時亦存有多個謎思：水果不是很高糖分嗎？吃了是否會致肥呢？是否要飯前吃水果，才能吸收水果中的營養呢？就讓筆者為大家逐一拆解。

水果會致肥？

沒錯，因為水果含有天然的糖分－果糖，能提供熱量，所以大量進食水果會攝取過多熱量，導致肥胖。不過，水果除了果糖以外，亦含有其他營養素，對健康有莫大好處。例如橙、奇異果和士多啤梨等含豐富維他命C，有助增強抵抗力。香蕉、哈密瓜和提子乾等含豐富鉀質，有助穩定血壓。而且，水果中的膳食纖維可幫助預防便秘，維持腸道健康。筆者依然鼓勵大家養成每天吃水果的習慣，只要控制進食水果的分量，則不會導致果糖超標。

根據香港衛生署建議，每日進食水果之分量如下：

2 至 5 歲兒童：每日最少1份

6 至 11 歲的兒童、青少年和成人：每日最少2份

1份水果＝

2個小型水果，例如：奇異果、布祿

1個中型水果，例如：橙、蘋果

半個大型水果, 例如: 香蕉、火龍果

半碗顆粒形水果, 例如: 荔枝、提子、龍眼, 或切件的西瓜、密瓜

1湯匙無添加糖或鹽的果乾, 例如提子乾、西梅乾

筆者建議大家每日進食2至3份水果外, 亦應多選擇不同種類及顏色的水果, 以更全面攝取不同的營養素。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/food-background-fruits-collection-apples-berries-1904294914>

飯前吃水果最有「營」?

坊間有個說法, 認為飯前進食水果更能吸收當中的營養。其實此說法並無科學根據, 健康人士可以於任何時間進食水果。然而, 對於一些正在控制體重的人士, 調整進食水果的時間或有幫助, 因為水果的膳食纖維能增加飽肚感, 於飯前吃水果可助他們避免於正餐時進食過量, 或可安排飯後吃水果, 防止因「口痕」而進食其他高熱量零食。但患糖尿病人士需注意進食水果的分量和時間, 請諮詢醫生及營養師的意見。