

中秋應節水果大比併

中秋節快到了！小時候，筆者的外祖母會用柚子、楊桃、水晶梨、柿子等水果「拜月」。這些水果各有吉祥寓意，故即使如今祭月習俗逐漸式微，它們亦成為中秋常備的應節食物。不過，總有人擔心果糖高，怕致肥或影響健康。想健康「營」中秋，就讓我們一起認識各款中秋應節水果的營養價值。

1份水果的份量約等於1個中型水果或1杯(250毫升)水果。每杯/1至2大瓣柚子含有14克糖和2.5克膳食纖維；每杯/每個約4吋半長的楊桃含有5克糖和4克膳食纖維；每半個大水晶梨(約140克)含有10克糖和

5克膳食纖維；每個柿子(約170克)含有21克糖和6克膳食纖維；每杯提子含有23克糖和1.4克膳食纖維。

單看上述數字，你或會認為楊桃和水晶梨的糖份較少，膳食纖維較多；柿和提子的糖份比例較高。然而，水果之所以是均衡飲食的一部分，除了因其膳食纖維有助降低膽固醇及排便外，也因它們蘊含豐富的抗氧化物。柚子和楊桃含豐富維他命C、柿含豐富葉黃素和玉米黃素等胡蘿蔔素、提子則含花青素等黃酮類，以及白藜蘆醇等多酚類物質，有助減少由體內的自由基所引起的慢性發炎，以至

各種相關慢性病的風險。

沒有一種水果有齊各種而又豐富的營養素，也沒有最差的水果。適量和多元化是吃水果的理想態度。筆者建議「入五後」每天進食兩份水果(每份定義可參考上述份量)，並不時轉換種類，可避免從某種水果中攝取過多糖份，同時又可全面攝取不同營養素。不過，慢性腎病患者須避免吃楊桃，糖尿病患者則因進食碳水化合物食物(包括水果)後的血糖反應不一，宜個別安排進食時間和份量。另外，柚子類水果亦可能影響某些藥物效力，故宜先諮詢註冊藥劑師。「賽馬會流金匯」設有營養師諮詢服務及營養講座，更增設了藥劑師諮詢服務，助你健康「營」中秋，查詢請致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯註冊營養師(英國)