頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

日日二加三－2份水果

計算2份水果時，有什麼可以包括在內？

以下各類的水果皆可包括在內：

•新鮮、罐頭和冷藏水果，但添加了糖分的水果（例如：甜品、蜜餞乾、加糖罐頭水果）及脂肪含量高的水果（例如：椰子、榴槤和牛油果）除外

•無添加糖或鹽的果乾（例如：提子乾、杏脯、西梅乾等）

•無添加糖的鮮果汁

請盡量選擇新鮮水果！

1份水果的分量有多少？

「1份水果」約等於：

•2個小型水果（例如：布冧、奇異果）

•1個中型水果（例如：橙、蘋果）

•半個大型水果（例如：香蕉、西柚、楊桃）

•半碗水果塊（例如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜）

•半碗顆粒狀的水果（例如：提子、荔枝、車厘子、士多啤梨）

•1湯匙無添加糖或鹽的果乾（例如：提子乾、西梅乾）

•3/4 杯無添加糖的純果汁\* （例如：鮮橙汁連果肉）

註：1杯 = 240毫升

1碗 = 250 - 300毫升

多選擇不同種類的新鮮水果，以攝取不同營養素。

\* 由於純果汁的膳食纖維低，且含較高的果糖，營養素亦不及原個水果多，故每天飲用 3/4 杯（180毫升）或以上的天然純果汁都只會當一份水果計算。