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

其他有關蔬果的常見問題

問. 我可以吃榴槤來達致建議水果進食量嗎？

答：榴槤是一種水果，但並不應被計算在每天建議的兩份水果攝取量之內。因為榴槤與其他大部分低脂低熱量的水果不同，它的脂肪甚高，每100克榴槤就含有約147千卡的熱量及5.3克脂肪。

問. 還有什麼水果含大量脂肪？

答：除了榴槤，牛油果和椰子都是天然高脂肪的水果，不應被計算在「每天兩份」的建議水果進食量之中。每100克牛油果提供約160千卡的熱量及15克脂肪，而每100克椰肉則提供約354千卡的熱量及33克脂肪。

問. 我很愛吃水果做的甜品，這樣算不算吃了足夠水果呢？

答：各式水果都是製作甜品的常用材料。雖然一些以水果製成的甜品（如果撻和水果布甸等）或會較朱古力蛋糕和芝士蛋糕等高脂甜品健康，但我們不宜以進食甜品中的水果作為達至健康飲食的一種方法。因為以水果做的甜品普遍含大量糖分及脂肪，多吃對身體無益，而任何加糖的果汁及食品，如濃縮果汁、果醬及水果雪糕等亦有同樣問題。所以要吃水果，就應該盡量選擇新鮮的。

問. 應該怎樣清洗蔬果？

答：蔬菜和水果在進食前都應以自來水徹底沖洗。不論是連皮進食的蔬果（如蘋果、梨和番茄）、還是去皮進食的蔬果（如西瓜及橙），亦應清洗乾淨。

問. 馬鈴薯是一種蔬菜嗎？

答：馬鈴薯雖然是根莖類蔬菜，但它不應被計算在每天三份或以上的蔬菜進食量中。因為它含豐富的碳水化合物，通常用以取代穀物類（特別是西餐）作主要的澱粉來源，如焗薯、薯蓉及薯條，所以在一般情況下都不應計算在蔬菜的進食量中；而其他不作為主要澱粉來源的根莖類蔬菜（如紅、青蘿蔔）則可被計算在每天蔬菜進食量內。

問. 那麼大豆類食品又如何？

答：雖然經處理的大豆類食品（如豆腐、豆漿、腐竹等）屬素食，但在健康飲食金字塔中則歸類為「肉、魚、蛋及代替品」，因為它們比其他蔬果含較豐富蛋白質及較少維生素和膳食纖維，所以並不應被計算在每天蔬菜進食量中。

問. 還有甚麼不能算進每天三份蔬菜裡？

答：除了以上提及的幾種蔬菜，以下的幾類食物也不應被計算在每天蔬菜進食量中：

‧果仁和種子（如花生、芝麻、蓮子）

‧植物油

‧醃製蔬菜（如冬菜、雪菜、泡菜、酸菜）

‧高鈉（鹽）的現成醬料或醬汁（如現成的番茄醬、茄汁）

問. 「二加三」建議是否適用於所有年齡組別的人士？

答：「二加三」建議適用於青少年、成人及長者。幼兒及兒童的熱量需要較低，所以他們對蔬果的需求也相對較低。如欲了解更多營養需要的詳情，請瀏覽「健康飲食金字塔」部分，參考我們為不同年齡組別人士提供的飲食建議。

問. 空腹或飯前進食水果，能否促進身體吸收而較健康？

答：目前未有足夠的研究証據証明水果於空腹或飯前進食較易被人體吸收。

進食水果的時間可按個人的飲食習慣而定，且各有好處；若作兩正餐之間的小食，可代替其他較不健康的小食；若於飯前或飯後進食，水果中的維生素C能促進鐵質的吸收。

頁2

問. 藍莓能否改善視力？

答：目前並未有足夠的醫學證據支持藍莓所含的花青素在預防或治療疾病有確切的功效。

然而，在健康均衡飲食的大前提下，鼓勵大家每天食用足夠的水果，如蘋果、橙、提子等，藍莓亦是一個好選擇。

問. 水果是否可以排毒？

答：水果含豐富的膳食纖維，特別是非水溶性纖維，能促進腸道蠕動，將廢物排出體外，連腸內的致癌物質亦一併排走；這解釋了為何研究發現吃適量的水果能預防大腸癌的形成。

問. 水果含果糖，為何被認為能幫助維持體重？

答：水果雖含果糖，但其熱量相對其他小食低，亦含有膳食纖維，有助增加飽肚感，故以水果代替其他較高熱量的不健康小食，或許能幫助控制體重。

問. 為了維持理想的血糖水平，糖尿病患者是否需要避免進食任何水果或至少一些較甜的水果，如芒果、大樹菠蘿、香蕉等

答：糖尿病患者跟健康的人一樣，需依從健康均衡的飲食，包括進食適量的水果。糖尿病患者的膳食計劃，一般依照健康飲食金字塔的建議，即成人每天需進食最少二份水果（一份相等於一個中型水果）。患者無須因為某一種水果味道較甜而忌食，但需控進食分量。

問. 西柚或西柚汁可否燃燒脂肪，有助體重控制？

答：暫未有研究証明西柚內有任何成分能燃燒人體的脂肪。如果說食西柚或飲西柚汁有「減磅」的效果，可能只是因為西柚代替了其他熱量較高的食物，但其他的水果如蘋果、梨、提子等同樣能做到這效果。但縱使水果熱量較低，也不應以水果取代正餐，因為這樣會引致飲食失衡或某些營養素不足，如蛋白質及脂肪。

問. 什麼是抗氧化物？進食那種水果能得到較多的抗氧化物？

答：抗氧化物能抑制游離基破壞細胞。游離基是於新陳代謝過程中產生的分子，能氧化及破壞細胞，是癌症及血管硬化栓塞形成的其中一個過程。

β-胡蘿蔔素、維生素C及茄紅素便是多存於水果且具抗氧化作用的營養素或植物化合物。這些水果包括：

- 橙黃色的水果，如哈密瓜、芒果、木瓜等含豐富的β-胡蘿蔔素和茄紅素

- 奇異果、士多啤梨等含豐富的維生素C

- 柑橘類水果，如橙、沙田柚，含豐富的維生素C

由於不同種類的水果提供不同的營養素或植物化合物，所以應多選擇不同種類的新鮮水果，令營養素的攝取更為全面。

問. 「日日2+3」即2份水果，3份蔬菜。不吃蔬菜，但每天吃5份水果一樣嗎？

答：雖然水果和蔬菜同樣提供礦物質、維生素和膳食纖維，但它們亦有不同之處。

水果雖然較很多其他食物的熱量低，但與蔬菜相比，水果含有果糖，故熱量較高。如果將每天3份蔬菜以水果取替，每天多攝取約120千卡，要步行約半小時才可消耗。

問. 不吃水果，以果汁代替可以嗎？

答：與原個水果比較，果汁的膳食纖維較低，且含較高的果糖，過量飲用或會攝取過多的糖分及熱量。

以橙和橙汁為例，一杯240毫升的橙汁約需2個橙，橙汁與橙和其他飲品的營養成份比較如下︰

橙1個（131克）/ 橙汁1杯（240毫升）

熱量： 62千卡 / 108千卡

糖： 12.3克 / 20.2克

膳食纖維： 3.1克 / 0.5克

頁3

常見飲品的熱量

飲品（以100毫升計） / 熱量（千卡） / 糖分（克）

橙汁 / 45 / 8

蘋果汁 / 46 / 10

汽水 / 41 / 11

水 / 0 / 0

資料來源︰美國農業部轄下的營養素資料實驗室

因此我們鼓勵進食原個水果，若飲用果汁，建議每天不多於一份（約 3/4 杯或180毫升）。

註：1杯 = 240毫升

問. 有沒有水果是不宜多吃呢？

答：大部分水果皆是低脂低熱量，且含豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，對身體有益；但一些脂肪較高的水果，包括椰子、榴槤和牛油果則不宜多吃。

特別是椰子，雖不含膽固醇，但飽和脂肪含量較高，會令人體膽固醇水平上升。但我們很多時都會不自覺地進食了不少椰子或其製成品，如椰撻、雞尾包、椰汁糕點、椰汁西米露和用椰漿製作的咖喱、葡汁等食物。

而牛油果脂肪含量雖然頗高，但屬不飽和脂肪，有助促進心臟健康，但如須控制體重，則不宜多吃。

常見水果的脂肪含量

水果 / 份量 / 脂肪（克） / 熱量（千卡）

橙 / 1個中型 131克 / 0.2 / 62

奇異果 / 2個 152克 / 0.8 / 93

蘋果 / 1個中型 138克 / 0.2 / 72

椰子肉 / 1件 45克 / 15.1 / 159

榴槤 / 半碗\*122克 / 6.5 / 179

牛油果 / 半個100克 / 14.7 / 160

\*1碗 = 250 - 300毫升

資料來源︰美國農業部轄下的營養素資料實驗室

問. 我每天需要吃多少水果？

答：2 - 5歲 最少1份

6 - 11歲 最少2份

12 - 17歲 最少2份

成年人 最少2份

長者 最少2份

問. 什麼是1份水果？

答：「一份水果」約等於：

‧兩個小型水果（例如：布冧、奇異果）

‧一個中型水果（例如：橙、蘋果）

‧半個大型水果（例如：香蕉、西柚、楊桃）

‧半碗粒狀水果或水果塊（例如：西瓜粒、蜜瓜粒、車厘子、士多啤梨、提子）

‧一湯匙沒有添加糖或鹽的乾果（例如：提子乾、西梅乾）

‧四分三杯無添加糖的果汁（例如：橙汁、蘋果汁）

註：一杯 = 240毫升

一碗 = 250 - 300毫升

頁4

問. 水果有什麼營養價值？

答：水果含

‧膳食纖維

它是維持腸道健康不可欠缺的要素

‧維生素

水果含豐富β-胡蘿蔔素 （有助促進視力健康）及維生素C（促進細胞成長和修補，幫助傷口癒合）

‧礦物質

水果含豐富鉀質，有助穩定血壓

‧水分

一些水果（例如：西瓜）的水分比重高達90%，生津解渴

問. 什麼是植物化合物？

答：植物化合物：是植物製造出來保護自己，對抗細菌和真菌等的物質，多具有抗氧化作用，被認為能改善健康，減低患病風險。

問. 為什麼用新鮮菠蘿做啫喱，啫喱不能凝固？

答：因為新鮮菠蘿含菠蘿酶（Bromelain），一種能分解蛋白質的酵素，令魚膠粉不能凝固，這亦解釋了為何以新鮮菠蘿入饌的菜式，肉質變得較稔；要解決啫喱不能凝固的問題，可改用果汁浸的罐頭菠蘿代替新鮮菠蘿，因罐頭菠蘿在製作過程中減低了菠蘿酶的活性。

問. 如何防止切開的蘋果不會變黑？

答：在切開的蘋果面加入檸檬汁，因它含豐富維生素C、具有抗氧化功能，可防止果肉與空氣接觸而被氧化變成褐色。

問. 水果所含的鉀質同鎂質有甚麼功用？

答：鉀質和鎂質同樣能協助維持理想的血壓。研究發現鉀質和鎂質的膳食攝取量與血壓成反比（即攝取較多鉀質或鎂質的人士，血壓會較低），這可能是因為鉀質令身體排出更多的水分及鈉質，減少鈉質引起的高血壓問題，而鎂質能抑制血管肌肉收縮。

此外，鎂質更有助促進骨骼健康，雖然它在骨骼系統中的功用仍未確定，但人體內超過一半的鎂質存於骨骼中，所以每天吃水果，有助攝取足夠的鎂質，促進骨骼健康。