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

食物類別一覽

水果類

營養價值

‧提供維生素及礦物質如維生素A及C、葉酸及鉀質

‧含豐富糖分及膳食纖維

主要功用

‧膳食纖維促進消化正常，預防便秘及腸道疾病

‧水果中的維生素、礦物質及其他營養素的相互作用能減低患上多種慢性疾病的機會，如糖尿病、高血壓、心血管病及某些癌症

食物來源

‧新鮮、冷藏或果汁浸的罐頭水果

‧無添加糖或鹽的乾果和乾棗類

‧無添加糖的純果汁

計算食物分量的方法

一份約等於：

‧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、提子、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碗約有250-300毫升；1杯約240毫升；1湯匙約有15毫升

\*純果汁含較高的糖分，但膳食纖維含量較低，建議進食原個水果。此外，飲用多於3/4杯 （180毫升） 的純果汁也只會當作一份水果計算。

健康錦囊

‧應進食不同種類、不同顏色的水果以攝取不同營養素

‧新鮮水果比罐頭水果、冷藏水果、乾果和果汁更理想

‧應多進食橙色或黃色水果，如橙、木瓜、芒果等，因為它們含有豐富維生素A及C

‧與原個水果比較，純果汁的糖分含量較高，但膳食纖維量少，故建議多進食原個水果

‧大部分水果雖屬低脂食物，但緊記要減少進食加入高脂肪的食材，如水果撻、水果雪糕及加入忌廉的水果蛋糕

‧少選擇加糖的水果，如罐頭糖水水果、水果甜品、加糖的乾果及濃縮果汁

如欲了解更多水果的資訊，請參閱「[日日二加三](https://www.chp.gov.hk/tc/static/100011.html)」網頁：https://www.chp.gov.hk/tc/static/100011.html