

吃對水果更健康 找到聰明養生方法

導讀：水果中富含的纖維與維生素，是人體最重要的營養來源之一。研究顯示，停經期後的婦女一天吃兩顆蘋果，一年可大幅降低膽固醇。但食用水果時必須注意幾個關鍵，找到吃對水果的方法才能達到事倍功半的效果喔！

一、攝取水果真正的營養

1、蘋果要連皮吃

任何一種新鮮蘋果都可以，連皮一起吃。果皮富含維生素 C 與多酚，具有抗氧化養顏的效果。蘋果果膠與纖維能掃除血管壁內的壞膽固醇，因此蘋果連皮吃可以防止心血管疾病。

溫馨提醒 市售蘋果可能有農藥殘留的疑慮，必須徹底清洗後才能食用喔。

2、水果醋的妙用

醋類含有降低血糖的功效，透過醋酸的成分延緩消化的速度。有效降低糖尿病患者的血糖，調節體重。蘋果醋能快速燃燒脂肪，是許多女性的美容聖品。



水果含有豐富纖維及營養，但該怎麼吃也是一門學問。

3、水果搭配蔬菜

把水果加在蔬菜裡面一起吃，能夠控制血糖水平。每日最佳攝取兩種水果，五份蔬菜。但可別偏食喔，多種顏色的當季蔬果，可以增加身體幸福感。

4、鮮榨果汁較優

市售果汁雖然方便快捷，大部分使用濃縮果汁，內含大量人工糖，可能導致血糖與體重上升。因此建議在家鮮榨，不加糖與蜂蜜，喝最純粹的原汁才健康！

延伸閱讀：[拒絕燒烤致癌物 如何健康吃肉](#)

二、營養的均衡搭配最重要

1、要注意過敏源

夏天容易多吃甜份高的水果（例如西瓜、芒果），糖分容易引起過敏反應，異位性皮膚炎的患者必須小心食用。

2、高低 GI 指數

又稱升糖指數。荔枝、西瓜、芒果、都是高 GI 水果。越高指數越容易增加血糖中胰島素的上升，形成脂肪，讓人越吃越胖。建議搭配一分低 GI 水果，如芭樂、番茄等，讓營養均衡。

3、顏色均衡攝取

研究顯示，水果的顏色與營養價值不一定成比例，深色的水果營養價值不一定較高。因此食用水果時不能偏頗哪一色，必須各色都攝取才能達到營養均衡。

延伸閱讀：[女性助眠飲食 睡前保健食物](#)

三、在對的時間吃對的水果

1、用餐前後都可

飯前飯後吃水果各有優缺點，例如木瓜助消化，適合飯後；而飯前吃水果能快速吸收維生素，控制食慾。

2、空腹有助吸收

空腹時吃水果，纖維質能完全被腸道吸收，能幫助排便。但仍要注意攝取量，以免造成血糖上升。

3、食用當季水果

非當季的蔬果很有可能是透過催熟劑或化學藥劑，讓採收的時間提早。催熟劑中含有乙烯，若孩子食用過多的乙烯，可能會導致性早熟的現象。

* 資料來源：輯自〈媽媽育兒百科 <http://mombaby.tw> 〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

