

瞭解水果屬性 掌握正確時機

導讀：台灣四季如春，也是豐盛水果的產地，水果味道酸甜美味，種類豐富。常吃水果對健康有非常大的幫助，不過要如何正確攝取到水果的營養呢？要如何挑對正確的時間點又不會造成身體的負擔呢？讓我們來看！

一、哪些水果有食用禁忌

1、飯後吃葡萄柚

葡萄柚果肉含有天然葉酸，是孕期女性首選的水果。豐富的果膠成分可預防心臟病。但含酸性物質多，最好在飯後食用，尤其是早飯後，可迅速使大腦清醒。

小百科：聖女蕃茄、橘子、山楂不可飯前吃，聖女蕃茄含可溶收斂劑，空腹吃會與胃酸結合引起脹痛。橘子中含大量有機酸，空腹易胃脹。山楂味酸，空腹胃痛。

2、蘋果果核有毒

蘋果核中含有氫氰酸，氫氰酸大量沉積在身體，會導致頭暈、頭痛、呼吸速率加快等症狀，嚴重時可能出現昏迷。氫氰酸主要存在於果核，果肉裡並沒有。

小百科：吃蘋果時習慣啃到果核，雖不會馬上導致中毒，但長期這樣吃，的確對健康不利。

3、不用菜刀削果

菜刀常接觸肉、魚、蔬菜，會把寄生蟲或寄生蟲卵帶到水果上，使人感染寄生蟲病。尤其是菜刀上銹和蘋果所含鞣酸會起化學反應，使蘋果色、香、味變差。



水果營養價值高，但不宜短時間進食過多。

4、水果不宜食多

過量食用水果，會使人體缺銅，從而導致血液中膽固醇增高，引起冠心病，因此不宜在短時間內進食水果過多。

二、吃水果建議原則

1、先吃溫和水果

水果可幫助消化吸收，有利通便且酸甜滋味。胃腸經過一夜休息後，消化功能不強。因此酸性不太強、澀味不太濃的水果，比如蘋果、梨、葡萄等非常適合。

2、柿子適合晚上

柿子含有很多鐵元素可以刺激血紅蛋白生成，最適合體力勞動者或是貧血者吃。但柿肉具有較強收斂力，故便秘者不宜多食，胃炎患者及脾胃虛寒者不宜多食。

小百科：柿子中含有大量的柿膠和鞣質，早上空腹或與蟹同食，會與胃酸作用形成凝塊，即胃柿石，嚴重影響消化功能，所以要飯後或晚上食用。

3、餐前食用香蕉

香蕉富含鉀，對心臟和肌肉功能有益，同時香蕉可以輔助治療便秘、小兒腹瀉等，適合餐前食用。紅棗含有大量維生素C，餐前食用為好。

小百科：新鮮鳳梨含蛋白酶，空腹吃會傷害胃壁，有少數人還會引起過敏反應。適合餐後食用，且有助消化。

三、食用水果注意事項

1、吃後需要漱口

有些水果含有多種發酵醣類物質，對牙齒有較強的腐蝕性，食用後若不漱口，口腔中的水果殘渣易造成齲齒。

2、吃水果需衛生

食用開始腐爛的水果，以及無防塵、防蠅設備又沒徹底洗淨消毒的果品，容易發生痢疾、傷寒、急性胃腸炎等消化道傳染病。

3、忌用酒精消毒

酒精雖能殺死水果表層細菌，但會引起水果色、香、味的改變，酒精和水果中的酸作用，會降低水果的營養價值。

小百科：有些人食用水果時連皮吃，認為果皮中維生素含量比果肉高，但果皮中農藥殘留量比果肉中高，農藥會浸透並殘留在果皮蠟質中消滅病蟲害。

* 資料來源：輯自〈<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。

