

適當食用水果最健康

導讀：妳可能認為水果是最天然健康的食物，沒錯，水果含有很多種營養物質，除了有維生素 C，還可以抗氧化。但是，吃太多水果也不好，因為過多的果糖會造成脂肪累積，形成肥胖。因此，應該要適當的食用比較好。

一、食用過多水果的壞處

1、容易形成脂肪

人體的每一個細胞都可以利用葡萄糖來轉化成能量，但是果糖只能透過肝細胞分解。果糖在肝細胞內發生複雜的反應，結果只變成三酸甘油脂，形成脂肪。

2、胰島素會激升

有些水果真的是高糖份，因此食用過多導致胰島素的水平激升。胰島素水平高，身體很難燃燒脂肪，它變除存在體內，變成脂肪。

蘋果最好連皮一起吃。

3、壓倒身體健康

水果會讓妳的碳水化合物超載。水果是碳水化合物的良好來源，可以迅速提升能量，但是碳水化合物超載可以壓倒妳的身體，形成脂肪。

4、果汁沒有纖維

飲用果汁更像是在喝果糖一樣，既是高糖份，又缺乏纖維質，幫助排便。這表示妳必須很小心數量以及質量，否則只是累積一堆脂肪。

5、欠缺某些營養

水果雖然含有多種營養，但它不能提供妳所有的營養。水果缺乏必需胺基酸和脂肪酸，這些必須從肉類、蔬菜、豆類去獲得。它還缺乏礦物質鈣、硒。

二、如何聰明的食用水果

1、選擇新鮮水果

水果一定要新鮮，如果食用變質水果，除了吃起來味道不好之外，其實還會吃進很多細菌。水果以當季的水果為最優。

2、最好連果皮吃

吃水果最好可以連果皮一起吃，因為果皮含有很多營養成分，像是維生素 C 和多酚。食用前記得清洗乾淨，避免將農藥吃下肚。

3、盡量少喝果汁

市面販售的果汁大多含有很多糖分，營養價值很低。如果飲用自己現榨的果汁，也欠缺了水果的纖維，無法促進腸胃蠕動。

4、留意過敏水果

有些水果比較容易引起過敏，像是草莓、香蕉、芒果、橘子、西瓜、櫻桃等等，因此食用之後最好留意身體是否有過敏反應。

5、空腹食用較好

空腹的時候吃水果，它的纖維質比較容易促進腸道蠕動，營養素也比較容易被吸收，因此最好選擇飯前吃水果，而不是飯後。

* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

* 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。

