

甜食飲料不 OK，水果天然最對味

臺中榮民總醫院營養師 詹益瑞

台灣的珍奶揚名國際，路邊隨處可見的手搖飲，人手一杯，無論春夏秋冬，冷熱皆宜；台灣亦是美食王國，夜市小吃或是地方名產，享譽中外，總是令人吮指回味。然而，這些飲料及零食甜點的背後，隱含了高熱量及精緻糖類，無聲無息侵蝕著我們的健康，最為人熟知的是增加肥胖及糖尿病罹患率，但您知道嗎？高血壓及心血管疾病風險也將接踵而來。

要一下子就對這些甜點飲料 **Say No**，確實是一大挑戰，若是能用天然水果的甜味來取代，除了可以滿足對甜食的渴望，從中獲得的健康益處更是數之不盡，例如其中的膳食纖維與豐富的礦物質及維生素等，不同顏色的水果擁有多樣的植化素，以下為大家舉例說明：

- (1) **礦物質鉀&鎂**：可維持正常肌肉與神經傳導活動，具有穩定血壓及促進新陳代謝的功效，預防高血壓及心血管疾病。
*水果代表：香蕉、小番茄、奇異果、香瓜、桃子、芭樂、木瓜、火龍果、草莓等。
- (2) **維生素A & 類胡蘿蔔素**：類胡蘿蔔素包含 β -胡蘿蔔素、 β -隱黃素、 α -胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素、茄紅素等，具有促進皮膚與黏膜細胞再生功效，可保持肌膚彈力，還可以保護眼睛，延緩視力退化及預防夜盲症，對預防腫瘤及心血管疾病也有幫助。
*水果代表：柑橘、柿子、李子、葡萄柚、百香果、木瓜、芒果、紅心芭樂、西瓜、哈密瓜等
- (3) **維生素C**：提供身體抗氧化力的來源之一，可預防老化，對於促進皮膚修復及膠原蛋白合成有幫助，飯後補充也可促進鐵質吸收。
*水果代表：芭樂、奇異果、木瓜、荔枝、龍眼、柑橘、柳橙、柚子、檸檬等。
- (4) **類黃酮素**：例如花青素、兒茶素、槲皮素、檸檬黃素、芸香素等，具有強效抗氧化力，對抗癌症、病毒及預防心血管疾病都有功效。
*水果代表：葡萄、小蕃茄、櫻桃、柑橘、藍莓、草莓、蔓越莓、紅龍果等。
- (5) **膳食纖維**：膳食纖維是腸道益生菌的食物來源，具有調節腸道機能之作用，且有助於控制血糖、血脂及預防腸道病變。
*水果代表：芭樂、奇異果、蘋果、黑棗、紅棗、香蕉、柳橙、西洋梨等。

吃水果好處多多，除了上述各種功效之外，尚含有許多不同的營養成分，對身體保健提供眾多效益，然而，如何正確吃水果，以下提供幾點建議：

- (1) **選擇當季產品**：台灣號稱水果王國，一年四季皆有水果盛產，當季水果的營養素最為豐富，使用的農藥及肥料少，減少因冷藏保存時間及加工製程造成的營養素流失問題，對於食品安全也最有保障。
- (2) **選擇多樣多色**：選擇變化越多，可攝取到更多元的植化素及營養成分，不需過度追求”超級水果”而限定選擇的種類。
- (3) **選擇水果原型**：直接攝取水果，可獲得最全面的營養素，加工製成果乾或是打成果汁過濾，都將造成部分營養素的流失與破壞，建議直接食用新鮮水果。
- (4) **適量攝取最重要**：水果含有的營養成分雖然兼具多種健康功效，但也別忽略其中所含的醣類，無限制的攝取將會造成醣類超過身體所需，同樣會造成體重增加及血糖血脂控制不佳的問題。根據國民健康署每日飲食指南建議，**水果攝取量應維持每日 2~4 份，每份水果約為棒球大小或 8 分滿碗量**。若有慢性病史，例如糖尿病或腎臟病等，可諮詢營養師或醫師，才能更正確又安全的攝取水果！

