

適齡營養學

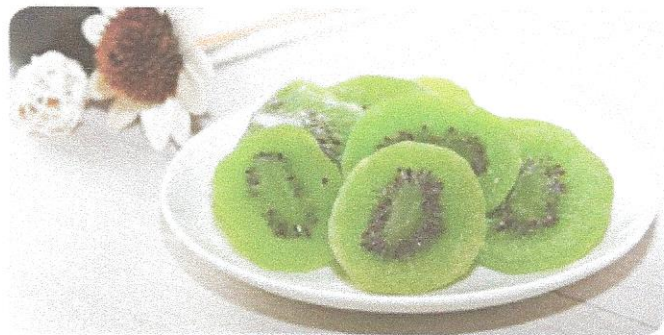
營食物語系列

極高纖奇異果



- 一個約重85克的奇異果，含52千卡熱量、7.7克糖、2.6克纖維、268毫克鉀、79毫克維他命C。
- 一個約重85克的金奇異果，含52千卡熱量、9.4克糖、1.7克纖維、272毫克鉀、90.6毫克維他命C。

- 兩者屬同一種水果，熱量相若，但黃金奇異果糖分較高。兩種水果同樣都是纖維的來源，一個奇異果的纖維更差不多等同一碗糙米飯，一個金奇異果則差不多等同半碗糙米飯。
- 纖維有助飽肚感、控制食欲，又可幫助刺激腸道蠕動，防止便秘，長遠可減低日後患上某些癌症如大腸癌的風險，可作為餐與餐之間的健康小吃。
- 兩種水果均含豐富鉀質，鉀可幫助維持神經系統的訊息傳遞，並維持血液濃度、助控及減低血壓，但需要限制鉀攝取量的慢性腎病人士應避免進食，以免影響病情。
- 兩者均含豐富維他命C，一個奇異果或金奇異果的維他命C含量超逾一個中型橙，其含量足以供應一般孩童一日所需的維他命C量。



- 維他命C主要功用是幫助製造骨膠原，身體組織如動脈、骨、皮膚和肌肉均需要骨膠原來維持功能。同時是一種抗氧化物，有助預防疾病。最近有研究指出它有助抗炎，有可能減低患上心血管疾病的機會，亦幫助腸道吸收植物類的鐵質。
- 兩者都是葉黃素、玉米黃素等來源，葉黃素有助減低眼球晶體退化和所引致的失明機率。玉米黃素主要功用是在視網膜皮層吸收光綫中損害眼睛的藍光，有助減患黃斑病變及白內障風險。
- 對花粉過敏或乳膠過敏的孩童應留意，他們可能會對奇異果產生過敏反應，引致嘴、口腔和喉嚨癢、起泡或腫脹。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤鏗