

# 適齡營養學

## 營食物語系列

### 蜜瓜富含鉀質

- 每100克蜜瓜約含36千卡熱量、8.1克糖、0.8克纖維、228毫克鉀、18毫克維他命C。



- 與其他水果一樣是纖維的飲食來源，纖維有助飽肚感，控制食欲，又幫助刺激腸道蠕動，防止便秘。孩童若有長期便秘問題，可令食欲不振，減少營養攝取，影響日後發育。

- 建議家長可將蜜瓜作為健康孩子餐與餐之間的有益小吃。
- 蜜瓜含有豐富鉀質，鉀是幫助維持人體神經系統訊息傳遞的物質，並有助維持體內血液濃度，控制及減低血壓，但需限制鉀的慢性腎病病童要避免進食，以免影響病情。
- 蜜瓜還含有豐富的維他命C，維他命C具有多種促進人體新陳代謝的功能，主要功用是幫助製造骨膠原，身體



組織例如動脈、骨、皮膚和肌肉等，均需要骨膠原來維持功能。維他命C同時是一種抗氧化物，可以幫助預防疾病。最近便有研究指出，它具有助抗炎功效，長期適量攝取有可能減低患上心血管疾病的機率，亦可助腸道吸收植物類的鐵質，有利孩子造血及強化身體機能。

- 與其他水果相比，屬於糖分較高的水果，故建議每次進食不多於一飯碗分量為限，尤其是血糖較高的孩子，不建議進食太多，吃後亦應減少當日的甜食量。
- 日常可以蜜瓜製作沙律，或加入牛奶、豆奶拌勻，製作健怡飲料，更別具風味。☑



資料來源：  
香港中文大學營養研究中心  
註冊營養師何澤經