

適齡營養學

營食物語系列

吃柿子明目



- 一個約168克大柿子，含118千卡熱量、21克碳水化合物、6克纖維、270毫克鉀、12.6毫克維他命C。
- 柿子含有豐富隱黃素，它屬於其中一種類胡蘿蔔素。隱黃素可在身體轉化成維他命A，維持夜間視力，亦具有抗氧化功效。維他命A除了維持孩子夜間視力，還幫助骨骼生長和維持免疫系統健康。
- 由於類胡蘿蔔素是脂溶性的，並儲存於植物細胞中。因此，若要攝取這些營養素，進食時應多加咀嚼，有助充分攝取這些營養素。
- 柿子乃維他命C的飲食來源之一，維他命C具有多種促進新陳代謝的功能，主要功效是幫助製造骨膠原，身體組織如骨、皮膚和肌肉都需要骨膠原來維持功用。它同時亦是一種抗氧化物，有



助預防疾病，包括助抗炎症，以及有可能減患心血管病。另可幫助腸道吸收植物類的鐵質。

- 柿子還含有具多種抗氧化功效的多酚類，例如五倍子酸和香豆酸等，有助中和體內自由基，減低自由基對細胞的氧化性破壞。
- 有研究指出，柿子所含的纖維（有助刺激腸道蠕動，防止便秘及預防大腸癌）、抗氧化物及維他命等，或可助人體減患心血管病。
- 必須留意，大部分抗氧化物的營養素都集中在皮層當中，若想攝取多一點，建議可以連皮食用。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤經