

適齡營養學

營食物語系列

低熱量高纖雪梨

- 一個約100克的雪梨含79千卡熱量、纖維3克、碳水化合物20.2克、鉀45毫克。
- 雪梨含高纖維，一個中型連皮的雪梨含有5克纖維，且屬低升糖指數水果，有助血糖穩定。
- 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，長遠可助減患某些癌症，例如大腸癌的風險。
- 可能有人會擔心水果的糖分會否過高，但相比一些高熱量和高油分，而且又低營養價值的零食，以及含高果糖的果汁，食用原個水果包括雪梨，其實健康得多。雪梨熱量低，並含有豐富纖維，可助孩童增加飽肚感，幫助控制熱量的攝取量。



- 孩童只要每天適量食用一至兩份水果，例如一個中型加拿蘋果或雪梨及十五粒細提子，便毋須擔心糖分會過高，又可攝取不同的營養素。
- 梨類水果所含的果膠甚為豐富，適量攝取果膠，有助人體消化、大便暢順。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤鏗

