



陳太喜愛食生果，上月因木瓜「當造」，幾乎每日吃一小個當飯後果，偶爾亦會烹煮南瓜及番茄菜式。早前她因感冒向家庭醫生求醫，醫生發現她面色偏黃，查問最近是否多吃

木瓜吃太多 易面黃痕癢

番茄及甘筍之類，她始知自己食了過量維他命A蔬果。

註冊營養師湯美斯指，木瓜、南瓜、番茄、紅蘿蔔及甘筍這些橙黃色食物，含豐富維他命A，不能過量食用，否則皮膚不但泛黃及痕癢，更會出現頭

暈及作嘔情況。「100克紅蘿蔔或甘筍含830微克維他命A，100克南瓜含420微克，100克木瓜則有47微克。事實上每日建議攝取僅700至900微克維他命A。」她提醒要注意均衡飲食，每日兩至三份生果，不應偏食某幾種生果。⊕