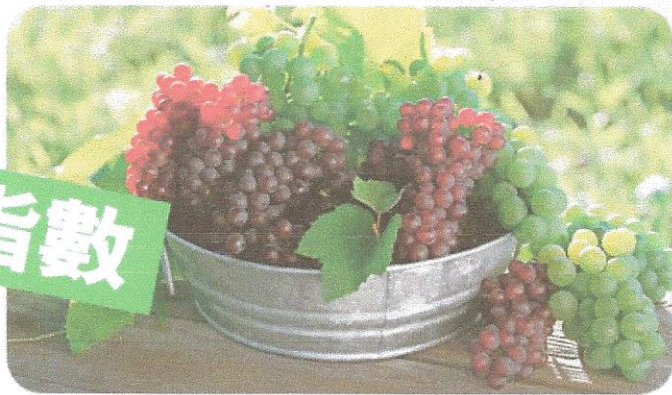


適齡營養學

營食物語系列

紅提子低升糖指數



- 紅提子每100克含77千卡熱量、16.3克糖、3.5克纖維，是礦物質、維他命、抗氧化物的來源。
- 紅提子屬低升糖指數的水果，含有豐富的纖維，纖維有助飽肚

感，又可以幫助刺激腸道蠕動，預防便秘，可將之作為餐與餐之間的健康小吃。

- 食用低升糖指數食品，可減慢血糖升幅的速度，令糖分可持續地被慢慢吸收，作為持久的能量供應，建議孩童適量進食。
- 進食時仍須注意分量，因雖屬低升糖指數食品，但仍含高糖分，過量進食會令糖分攝取量過多，糖分過剩會被身體轉化成為脂肪，令體重增加。
- 提子與藍莓、士多啤梨等，同樣含有豐富的抗氧化物如花青素。花青素有抗氧化的功效，能抑制自由基對身體細胞的破壞，或有助預防癌症。另可助抗炎，或有助改

善血管功能及減低血壓的功效。據最新研究指，花青素能改善體內膽固醇水平，減低患心血管疾病的風險。

- 可能有人會擔心提子糖分高，但相比一些高熱量和高油分卻低營養價值的零食或含高果糖的果汁，提子是健怡得多的選擇。
- 孩童只要每天食適量（一至兩份）水果，例如一個中型加拿蘋果和一杯士多啤梨或十至十五粒細提子，便毋須擔心糖分過高，又可攝取不同營養素。📖



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤經