

適齡營養學

營食物語系列

士多啤梨抗氧化



● 每100克士多啤梨約含23千卡熱量、2.7克糖、1.4克纖維，可將士多啤梨視為含纖維、礦物質和抗氧化物的食物來源，屬於健怡水果。

● 纖維有助增加飽肚感，控制食欲，又能刺激腸道蠕動，防止便秘，長遠可減低日後患某些癌症，例如大腸癌的機率。



● 孩童若有長期便秘問題，易令食欲不振，妨礙均衡營養攝取，影響日後正常發育。

● 士多啤梨含豐富抗氧化物，例如維他命C和類黃酮抗氧化物，當中尤以花青素含量特多。一杯士多啤梨所含的維他命C，相等或甚至超過一個橙的維他命C。

● 維他命C具有促進新陳代謝功能，主要功用是幫助人體製造骨膠原，同時是一種抗氧化物，能有效預防疾病。最近有研究指，維他命C可助抗炎，或可令人體減低患上心血管疾病的機率，也是幫助腸道吸收植物類鐵質的重要元素之一。

● 花青素具有抗氧化功效，能幫助抑制自由基對身體細胞所造成的破壞，據某些調查顯示，它或可有助預防癌症。其他功效包括可以抗炎及或有助改善血管功能，降低血壓，有利高血壓患者。最近的新研究更指，花青素可以改善體內膽固醇水平，進一步減低人體患心血管疾病的風險。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤經