

過齡營養學

營食物語系列

啤梨含高纖維

- 連皮啤梨每100克含51千卡熱量、纖維3克、碳水化合物12克、糖7.4克、鉀100毫克。
- 啤梨含高纖維，一個連皮的中型啤梨約含5克纖維，屬於低升糖指數的水果，適量食用不會妨礙血糖水平穩定性。
- 啤梨所富含的纖維，有助飽肚感，控制食欲，又可幫助刺激腸道蠕動，防止便秘，長遠能減低日後患上大腸癌的風險。
- 可能有人會擔心啤梨的糖分較高，但如相比一些高熱量及高油分，而且營養價值又低的零食或含高果糖的果汁，啤梨相對地健康得多，一來其熱量低，更擁有豐富纖維，能幫助孩童增加飽肚感，作為餐與餐之間的健怡小吃，可助控制熱量攝取，避免體重過分增加，同時還可攝取當中的不同營養素，促進孩子成長發育。

- 孩童只要每天食適量水果，一般約一至兩份，例如一個中型加拿蘋果及十五粒細



提子，以此分量為準，便毋須擔心糖分超標，且能吸收多種營養素。

- 啤梨含有豐富的山梨醇(Sorbitol)，據澳洲的研究指，長期飲用250至300毫升的啤梨汁，可助預防便秘。
- 一般飲食均衡的孩子，則毋須依賴額外飲用啤梨汁來攝取山梨醇，以保持腸道健康，以免攝取過多果糖，易致體重上升。日常只要每天食用足夠蔬菜及水果，已可保持腸道健康。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤鏗