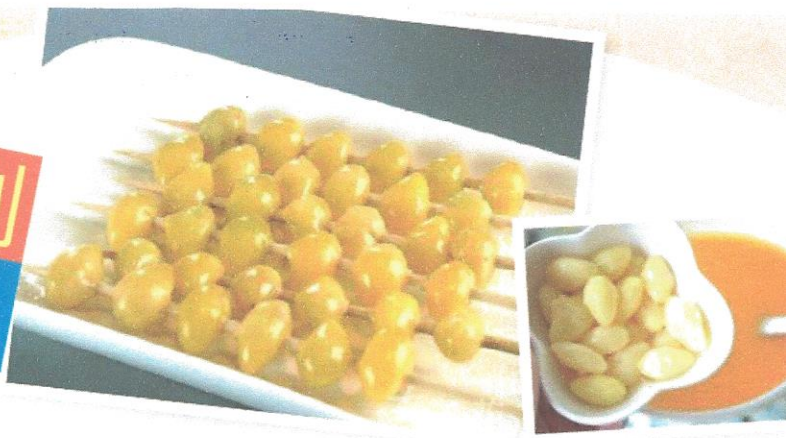


適齡營養學

營食物語系列

銀杏含毒素



- 銀杏又名白果，每一百克有三百四十千卡、兩克脂肪及十克蛋白質。
- 白果的成分中含有蛋白質、脂肪、澱粉質、維他命B及多種胺基酸、磷、鐵、鉀、鎂等微量元素。
- 白果所含的黃酮類物質，具有保護血管通透性及恢復動脈血管彈性的功效，亦可以降低血脂水平，預防心血管疾病。
- 白果另一佳效是可以增強腦部血流量，以防止中風，從而預防腦退化。因此，有不少研究指，建議老人服用銀杏，助防腦部衰退的疾病。



- 因為白果同時含有少量氰化物，故絕不可長期及大量生食，以免中毒。
- 白果的痛素來自其芯，要避免中毒，食用前必須去芯。
- 另外，如果日常有吃抗凝血劑、阿士匹靈的慢性病患者，應避免食用白果，以免增加出血風險。
- 即使已將白果煮熟才食用，大人每次不宜吃超過十粒，小朋友應減半，以策安全。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪