

# 如何健康地吃水果？

水果對於健康的好處眾所周知，根據2016年中國居民膳食指南，普通成年人應該每天都有新鮮水果的攝入，且每天的水果攝取量應在250至300克（約0.6磅）。香港地處亞熱帶，且交通發達，不同品種的水果供應豐富，這使得香港居民在水果的選擇上可以根據健康的需求和自身的喜好有很大的發揮空間。然而，是不是只要是水果，不分品種數量，吃了就對健康有益呢？

文：袁苑（香港中醫學會）

**按**照傳統中醫的理論，能吃的食物，皆有四氣五味，簡單來說就是味道有酸、甜、苦、辣、鹹，性質也要分寒熱溫涼，水果也不例外。人們挑選水果時，可以根據自身的體質狀況選擇適合的水果。

## 水果也分寒熱

具體來說，體質偏虛寒的人群，基礎代謝率低，容易面色發白，手腳冰涼，較少口渴出汗，更不喜歡接觸涼的東西。體寒的人比較適合吃偏溫熱的水果，如荔枝、桃子、車厘子、榴槤、木瓜、火龍果、橘子、杏等，這些溫熱性的水果熱量密度高，含糖量高，適量進食可以補充能量，溫養氣血，改善陽氣不足的虛弱徵狀。而體質偏陰虛或有實熱的人，基礎代謝率高，精力充沛，怕熱不畏寒，容易出汗口渴，又容易牙痛口舌生瘡。體熱的人則比較適合吃偏涼性的水果，比如雪梨、柚子、西瓜、香蕉、奇異果、馬蹄等，這些涼性水果富含膳食纖維，含糖量少，可以很好的生津止渴、潤燥清熱。若是體寒的人肆食寒涼水果，容易怕冷的現象會更加嚴重，甚至會胃痛腹瀉導致腸胃功能紊亂，而體熱的人吃熱性水果不加節制，則比其他體質的人更容易口面生瘡、咽痛咳嗽、難以入眠。至於平和性的水果如蘋果、葡萄、橙子、橄欖、檸檬則體寒或體熱的人都可以放心食用。

可能有人會不解，西瓜那麼甜，怎麼會是含糖量少的水果？要特別說明的是，水果的甜度口感和實際含糖量並不是正比例的關係，西瓜甜是因為其中含的主要是甜度高的果糖，但它的實際含糖量只佔總重的5%；相反的，吃起來口味清清淡淡的火龍果，被很多人當作減肥良物，但其實火龍果不甜只是因為它的糖甜度不高，實際上含糖量達到了總質量的17%，是名副其實含糖量高的溫熱性水果。

## 吃水果還是喝果汁？

現代都市人生活工作繁忙，吃正餐外的水果似乎也挺佔用時間，於是果汁這一方



■體熱的人比較適合吃偏涼性的水果，比如奇異果。

■每天的水果攝取量應在250至300克（約0.6磅）。

便快捷的替代商品越來越受歡迎，那麼果汁是否真的可以替代吃水果呢？

首先我們要知道，吃水果是想要吃進些什麼營養物質。根據營養學的劃分，吃水果，最大比例就是水分，然後有組成熱量的糖分，膳食纖維則有可溶性的果膠與不可溶的纖維素，其次便是鈣、鐵、鉀等礦物質，維他命B族、C和花青素等抗氧化物質。若將水果榨成果汁，留下了什麼又損失了什麼呢？水分及可溶於水的礦物質與果膠可被保留，然而果膠多存在於果皮當中，榨汁時為追求口感，往往將果皮棄之不用，果膠也自然所剩無幾。

不溶於水的纖維素，在榨汁過程中，大部分情況下也被當做影響口感的渣扔掉，這就是為什麼許多有便秘煩惱的人們拚命喝「富含纖維，增進腸蠕動」的水果榨的果汁也沒有用的癥結所在了。有人說，那我健康為上，把果渣再加進果汁裡喝，健康效果就一樣了。可是水果中重要的維他命

■平和性的水果如蘋果無論體寒或體熱的人都可以放心食用。



C、花青素等抗氧化物，在榨汁機大力的擠壓、切碎時從破碎的細胞壁中散出，並與同樣由細胞中散出的氧化酶結合，再因為榨汁機的攪拌帶入大量空氣，三者遇到一起，可以在短短榨汁的過程中將抗氧化物充分氧化，進入體內相當於全是失效的物質，失去了其原本應有的作用。

最後便是糖分，且不說包裝的果汁為了平衡水果的酸澀，大多額外加進大量的糖，就算是自己在家鮮榨果汁，糖分的攝取也會大於直接吃水果，原因是若直接吃水果，以橙為例，一個中等大小的橙可以給人帶來十足的飽腹感，一般很少會吃到兩個，但若榨汁，三個橙榨成的汁可以輕輕鬆鬆喝下，這樣糖分的攝取自然增加很多。不但如此，吃橙後，其中糖分的釋放是比較緩慢的，體內血糖的上升也較為平穩，而快速喝橙汁則會帶來血糖的飆升，長此以往，對血糖控制也有害無益。以上的對比基於自榨果汁和生吃水果，市售果汁飲料額外加糖、穩定劑和其他成分較

多，不作比較。所以說，為了口感和開心可以偶爾喝果汁，但若為健康着想，還是以直接吃水果為上。

## 吃水果其他注意事項

吃水果也是講究時間的。若是想減肥消脂，可以在餐前適量吃些水果，增加飽腹感，減少正餐熱量的攝取，但是如果本身消化功能較弱，胃口不佳，則不宜採用這個方法。而餐後不要馬上吃水果，以免引起胃腸脹氣等不適，可過一小時後再吃水果。另外，西瓜這類水分充足，有利尿作用的水果不宜臨睡前吃，以免增多夜尿，影響睡眠質量。

對於牙口不好的老年人和消化不良容易腹瀉的人們，水果可以稍作蒸熟處理，使其更容易被嚼碎，胃腸也能更容易接受，若胃腸健康，一般無須熟吃，只要不吃剛剛從冰箱拿出來的冰涼水果就可以了。尤其是血糖高、血脂高的人們，為了延緩消化，平穩血糖，還是盡量生吃水果。



■體寒的人比較適合吃偏溫熱的水果，如荔枝。



■包裝的果汁為了平衡水果的酸澀，大多額外加進大量的糖。



## Kellyjackie 飲杞子圓肉紅棗水明目



■ Kellyjackie 會飲杞子圓肉紅棗水來明目、補血及護膚。



■ Kellyjackie預留星期天作家庭日。

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）現時打工仔普遍的工作時間長，而且壓力大，藝人Kellyjackie便向讀者分享減壓良方。對於如何平衡生活與工作以保持最佳狀態，Kellyjackie表示：「對我最有效的是不斷學習，我每一年都會學一種新事物，不論是一種我害怕的，還是我覺得自己沒有能力做到的，我就越要去把它學好。另外，我的座右銘是『活在當下，隨遇而安』做好這一刻，相比你後悔過去或擔心明天來得重要。還有，家庭對我來說是最重要的，所以從小到大我都預留星期天作家庭日。到現在，就算星期天要工作，完成後就是陪伴家人的時光。看電影、舞台劇、練雙節棍時堅持不懈，百折不撓的精神都可以讓我減壓。」

自言一天有兩餐都是吃素的 Kellyjackie 有一套自家的護膚秘方，她透露自己每天會喝三公升以上的暖水，再加幾滴檸檬、西柚和薄荷精油，喝杞子汁明目護膚，並少食辣。此外，Kellyjackie 有時亦會飲杞子圓肉紅棗水來明目、補血及護膚，而媽媽就會燉桃水讓她養聲，還有當她捱夜後都會喝媽媽煲的寧神湯來補充體力。提

到她本身有沒有受什麼病痛或小毛病困擾時？Kellyjackie 坦言：「做運動 Cool Down 後用力過度，導致左腳腓骨韌帶撕裂，傷口癒合速度慢，較易撞瘀，多喝水和寧夏紅、拉筋、學雙節棍。」

對於今年的工作大計，Kellyjackie 分享道：「會推出新歌《終身幸福》，10月中有舞台劇音樂劇演出，並繼續當《警訊》主持和司儀的工作。」



## 入秋戒重口味飲食

上月23日(周二)是24節氣中的「處暑」，代表天氣將逐漸變乾、變冷，以中醫觀點而言，更是自然界「由陽轉陰」的交替時期，中醫師建議應留意肚子保暖，每天睡「子午覺」也是養生一大關鍵。開業中醫師彭溫雅表示，「處暑」是入秋第2個節氣，「處」字代表結束、終止的意思，這時白天雖然還是很熱，但晚上已漸漸有了涼意，一不注意就可能感冒，因此保暖、睡「子午覺」將是養生2大重點。

什麼是「子午覺」？她解釋，「子」代表晚上11時到凌晨1時的「子時」，「午」則是上午11時到下午1時的「午時」，分別是自然界中陰氣、陽氣最重時，為了避免體內氣血陰陽失調，必須好好休息。彭溫雅說，如果能在晚上11時前上床睡覺，這時經絡走到膽經，不但能消除疲勞，同時加速肝臟解毒；中午11時到下午1時則正好是走到心經，稍稍閉眼休息10分鐘到半小時，有助氣血平衡，但可別睡太久以免影響晚上

睡眠。日夜溫差大，肚臍的保暖特別重要，她表示，肚臍在中醫又稱「神闕穴」，是任督二脈環繞全身的重要交會處，是調理身體氣血、補陽滋陰的重要穴位，一旦受寒很容易引發感冒、腹痛、夜尿等。彭溫雅說，除了穿衣、蓋被做好肚臍保暖，建議洗完澡後可用熱毛巾熱敷，用吹風機保暖，也可將手掌弓起成蓋子狀，輕輕拍打肚臍，將能使秋天更不容易感冒。

彭溫雅又表示，「處暑」後早晚溫差會越來越大，空氣中的水分也會變少，預防「秋燥」亦成為秋天養生重點。彭溫雅表示，到了夏秋交替之際，不少人一時難改掉夏季辛辣、重口味的飲食習慣，容易導致口乾舌燥、腸胃道吸收變差、乾咳，甚至可能引發便秘等問題。預防「秋燥」，彭溫雅建議，以保水、滋陰潤燥的食物為主，除了平時要多喝水，蔬菜方面，她最推薦白蘿蔔，不僅潤燥又可消除暑氣，磨成蘿蔔泥、煮成蘿蔔湯都是食補養生好方法。



■蘿蔔湯潤燥又可消除暑氣。

另外，富含膠質及礦物質的秋葵也很好，可固胃還能消除疲勞，她說，近來不少人喜愛將秋葵煮成「秋葵水」，但她認為，秋葵溶水裡效果有限，尤其腸胃不好的人，喝了湯水可能增加腸胃負擔，建議還是直接吃秋葵最好。水果方面，梨子是彭溫雅最推薦的解燥聖品，當季的柿子、番石榴、百香果也可以多吃。此外，像是健脾開胃的木瓜，不僅孕婦可以通乳、發奶，對於腸胃不好的人也有改善效果。 ■中央社

## 健康小百科：

### 美白茶飲喝出好氣色

夏天太陽熱辣辣，防曬沒做好一不小心就會曬黑、曬出黑斑，有中醫師傳授2種簡單美白茶飲，不僅可淡斑、美白，還能輕鬆喝出好氣色。中醫師表示，美白茶飲分為「氣虛型」和「血虛型」2種，氣虛型症狀包括看起來很疲倦、皮膚下垂且鬆垮、講話時有氣無力，經常咳不停且一進冷氣房就怕冷，建議生活中可透過食療補氣，多吃五穀雜糧食物如花生、山藥、地瓜、人參、黃耆或紅棗，讓臉色變得紅潤。

茶飲方面可喝「氣虛型美白中藥飲」調理，中醫師說，材料包括人參10克、紅棗5克、枸杞5克、生薑5克，並以250毫升熱水煮滾，稍微悶一下讓藥材入味，建議上午喝補充一整天元氣，一天一杯即可，以免補過頭出現頭脹、頭暈、脹氣等不適症狀。這些藥材有什麼用呢？中醫師解釋，人參可補

氣、促進代謝；紅棗也有補氣功效，還能使膚色紅潤；生薑可以暖胃、調理脾胃吸收；枸杞可入五臟，足以滋陰補陽，深度滋潤肌膚，從內而外保養出好肌底。不過，人參種類多，不見得適用於每種人，中醫師建議血壓高、體質燥熱的市民應選用西洋參，體質虛寒者則可用紅參，飲用時切記別吃蘿蔔，否則會讓好不容易補了的氣流失掉。

中醫師說，另一種「血虛型」的市民多半會出現臉色蒼白、黯淡、蠟黃或臉部有黑斑，平時容易頭暈和四肢發麻，指甲顏色偏白、頭髮容易分岔都屬於這個類型，可喝「血虛型美白中藥飲」改善。「血虛型美白



■「氣虛型美白中藥飲」材料包括紅棗及枸杞等。

中藥飲」材料包括當歸10克、黃耆5克、麥門冬5克、玉竹5克，同樣以250毫升水煮滾，一天一次，建議晚上喝。中醫師指出，當歸補血，可以促進肌膚血液循環；黃耆補氣，氣血雙補；麥門冬具有美白、滋陰潤燥、調理脾胃功能；常見的美容藥材玉竹，則可補水、潤燥，淡化肌膚斑點，加強美白肌膚的效果。不過，對當歸過敏的市民，或是服用後出現頭暈、出血的市民，則建議別喝。 ■中央社