

# 健康水果知多少

文：聰明豆老師



老師，我真是不明白，我天天運動，但身體還是不見得很健康！

你！揀飲擇食，常常吃不健康的食物，整天吃的不是煎，就是炸；特別是水果從不吃；清水不喝，喝汽水。哈哈……



我們吃東西要注意食物有不同的營養，每天吃營養均衡的食物，不但使我們身體健康，而且有助智力的發展。我在網站中找到一個食物金字塔，大家看一看便知道各種食物對身體健康的益處。

## 飲食三角金字塔



在食物金字塔中，水果對身體很有益處的，好吃又好看。現在四季的水果在澳門都可以買到，讓我介紹一些常見的水果給你們認識吧。



橙含有大量的維他命C、鋅和葉酸，可以幫助孩子開胃整腸、加速傷口癒合，有效預防感冒與壞血病，還能協助鈣質、鐵質的吸收，幫助孩子成長發育。

葡提子含有豐富營養素，包括：醣類、纖維質、有機酸以及多種維生素和礦物質，可以健全腸胃功能，促進食慾，幫助消化，還能預防貧血，增強孩子的體力。

蘋果富含維他命C、E和β胡蘿蔔素，可以降低體內不好的膽固醇，有效預防心臟病和癌症。此外，蘋果更是天然的整腸藥，能夠強健孩子腸胃功能。所以有人說：“一日一蘋果，醫生遠離我。”

梨子含有豐富維他命B1、A、C和冬胺基酸。梨子可補充身體的水分、果糖和纖維，製造能量，紓緩疲勞，降低血壓，滋潤氣管，促進腸道蠕動。孩子吃了煎炸食物後，宜吃些梨子。

火龍果含有胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵、維他命B1、B2及C；果肉能造血、解毒、清血和美容；種子能促進消化功能。常吃能增強體質，提升免疫系統的機能，醫治糖尿病和降低血壓。

柚子有豐富的水果纖維與維他命C、P，柚肉是柑橘類鹼性食物，能養生潤肺，增強免疫力；飯後食用有助於消化、通便，有維持身體代謝循環之效，可清除血液中的膽固醇。多吃可預防心臟病、降低癌症罹患率。過胖的孩子，吃柚子有助減輕體重。

奇異果除含豐富維他命C、A、E以及鉀、鎂、纖維素之外，更含有其他水果少見的葉酸、紅蘿蔔素、鈣、黃體素、氨基酸、天然肌醇。吃奇異果有助於穩定情緒，改善睡眠品質，促進消化。但五歲以下的兒童，有嚴重貧血、腎病和有敏感體質的人不宜食用。



還有很多水果都是我們常吃到的，例如：

**香蕉**含有豐富的維他命B、鉀和高纖維素。常吃香蕉有助消除緊張情緒，讓人更加清醒，增強人體抗癌的免疫力。孩子每天吃一只香蕉，能迅速且持久地增加能量，提升腦力，有助學習。

**木瓜**含有豐富的維他命C，患感冒的人吃木瓜可以減輕病情。木瓜的β胡蘿蔔素超出人體每日的必需攝取量，是橙含量的5倍左右；木瓜也是纖維質和鉀質的極佳來源，而鉀是維護正常心臟功能及血壓所不可或缺的礦物質，纖維質能幫助正常通便，並預防結腸、直腸癌。吃點木瓜可防止孩子消化不良，增進他們的食慾。

**芒果**的果肉含有豐富的維他命A、C、D、胡蘿蔔素。吃芒果可以防止心血管病，有益於視力和潤澤皮膚，且有益胃、止嘔和止暈的功能。不過，有腎病的人不宜吃芒果。

**鳳梨(菠蘿)**含維他命A、B1、B2、C以及鐵、鈣、磷等多種礦物質。食用鳳梨能增加感冒抵抗力；對雀斑、皮膚粗糙有預防作用，具有良好美容效果；對高血壓、糖尿病等慢性病有良好效果；可改善體質，增進健康。讓孩子飯後吃點菠蘿，能幫助消化吸收，加強代謝功能。

家長、小朋友們：

美味的食物有很多，要照顧營養的均衡！常吃水果對身體有益，但要注意，有些水果要視乎個人的體質才可吃，以上的資料就供你們參考啦。

本期雜誌附送您一個筆筒遊戲，親子可一起共做三角小筆筒的小手工，並規劃每週的健康食物餐單，讓我們馬上行動吧！



資料來源：

<http://www.hfu.edu.tw/~hc/friutindex.htm>

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?>

