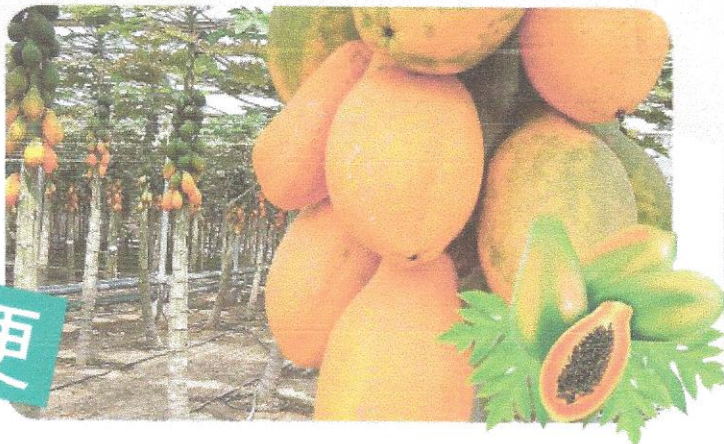


適齡營養學

營食物語系列

高纖木瓜助排便



- 每100克木瓜含34千卡熱量、6.9克糖、2.3克纖維、140毫克鉀、60毫克維他命C、152毫克維他命A等。
- 與其他水果一樣，木瓜是纖維的飲食來源，纖維有助飽肚感，控制食欲，又幫助刺激腸道蠕動，防止便秘。可將之作為餐與餐之間的健康小吃。
- 木瓜含有豐富的鉀質，鉀可幫助維持神經系統的訊息傳遞，並有助維持血液濃度，控制及減低血壓。
- 必須注意，須限制鉀的慢性腎病兒童應避免進食木瓜，以免影響病情。
- 木瓜富含維他命C，其具多種促進新陳代謝的功能，主要功用是幫助製造骨膠原，身體組織如骨、皮膚和肌肉等，均需要骨膠原來維持功效。維他命C同時是一種抗氧化物，可助預防疾病，亦助腸道吸收植物類的鐵質。

- 番茄紅素是一種抗氧化物，木瓜是番茄紅素的主要飲食來源之一。有研究指它或可減患癌症和心血管病風險。
- 木瓜所含的類胡蘿蔔素、隱黃素和β胡蘿蔔素甚豐富，β胡蘿蔔素、隱黃素可在身體轉化成為維他命A，以維持夜間視力，亦具抗氧化功效。有研究指這些類胡蘿蔔素更有助減低患上心血管疾病風險，以及降低膽固醇水平。
- 由於類胡蘿蔔素是脂溶性的，並儲存在植物細胞中，故若要攝取這些營養素，進食時應多加咀嚼，以助攝取。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師何澤鏗