

小心水果高糖 避免越吃越肥

要在夏天減肥瘦身，除了勤做運動外，日常飲食亦要注重。不過，不少人或會選擇進食大量水果減肥，卻偏偏吃極也瘦不下來，當中最大原因可能是吃錯了一些高卡路里、高糖，甚至高脂的水果。事實上，有些水果口感清爽卻暗藏肥胖危機！本文盤點9種「高糖水果」，避免大家減肥吃水果卻越減越肥。

除了高糖高卡水果，有營養師建議每人每日應進食1至2份水果為佳。據香港衛生署資料顯示，水果的種類可包括新鮮、罐頭和冷藏水果；無添加糖或鹽的果乾，例如葡萄乾、杏桃乾、梨乾等；無添加糖的鮮果汁；不包括添加糖分的水果，例如甜品、蜜餞乾、加糖罐頭水果；不包括脂肪含量高的水果，例如椰子、榴槤和牛油果等。

果糖易致慢性疾病

果糖代謝與其他糖類不同，會被肝臟轉化成及低密度脂蛋白（VLDL），再運出肝臟，經血流進入脂肪組織，以三酸甘油酯形式儲存。不僅如此，果糖還會影響血糖及膽固醇代謝，引發一連串慢性疾病。

一份水果，無論是顆粒還是需要切的，只要放在一般吃飯的碗秤量，八分滿為一份。選擇中低升糖指數值的水果較佳，如番石榴、車厘茄、車厘子、橙、奇異果、蘋果、葡萄或鳳梨等，可於餐間當點心食用。攝取是在於「量」，即使再好的食物只要過量都會成為負擔。水果亦含有維他命、礦物質、膳食纖維及植化素，對人體抗發炎及提升免疫仍然有幫助的，只要適量食用，一樣可以開心吃。但不少水果其實暗藏高糖分、高脂肪、高卡路里陷阱，當中不乏夏天當造水果，例如以下9款：

無花果 無花果當中的成分能有助抗菌、抗炎和抗氧化，但亦含有豐富葡萄糖和果糖，不宜多吃，每100克含有74大卡，16.3克糖分。此外，亦不建議大家進食無花果乾，因為無花果乾的維他命A、C等經風乾後都已經流失，只保存當中的糖分。而經過風乾的無花果乾的升糖指數更是新鮮的幾倍，不建議需要控制血糖的人士進食。



榴槤 榴槤是屬於高卡路里、高糖分和脂肪的水果，每100克果肉已經含有147大卡，平均脂肪含量最高可達13克，所以喜歡吃榴槤的人士要注意進食分量。

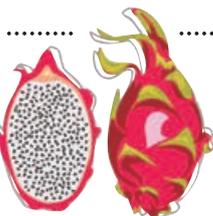


龍眼 龍眼中含有的蔗糖比果糖多，是屬於容易讓身體吸收的單糖，含糖量大概20%，屬於偏高，每100克含有71大卡，15.2克糖分。對於正在減肥、需控制血糖或糖尿病人士要注意飲食分量，因為進食過量，容易導致血糖升高，亦不建議空腹食用，果糖會在胃酸含量較多時令體內血糖快速升高，亦可能會刺激胃腸壁，引起腸胃不適。



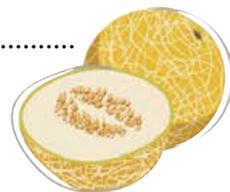
山竹 山竹雖然含有豐富維他命C、葉酸和膳食纖維，但當中含有豐富果糖，每100克含有70大卡，18克糖分，因此不建議進食過量，特別是需要注意血糖的人士，每次淺嘗1個為佳。喜歡吃甜點的人士，也可以選擇吃山竹代替。

荔枝 荔枝屬糖分高的水果之一，每100克含有66大卡，15克糖分。過量食用的話，糖分會轉換成脂肪，導致脂肪積聚、體重上升，亦容易令血糖急速上升。糖尿病患者或需控制血糖人士要注意進食分量。

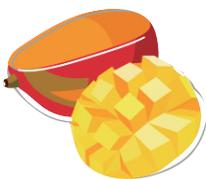


火龍果 紅肉的火龍果雖然含有豐富的膳食纖維、胡蘿蔔素、維他命B和C、天然色素花青素等，但當中含有的葡萄糖和果糖量較高，導致升糖指數較高，每100克含有102大卡，13克糖分。不過，糖尿病人士和血糖較高人士只要控制進食分量仍可進食的。

哈密瓜 哈密瓜口味鮮甜，當中的含糖量有15%，屬於高水平，而且每100克含有35大卡。進食過量的話，容易導致脂肪累積，亦不建議糖尿病人士進食。



芒果 芒果每100克便含有60大卡，糖分14克。正在控制體重、血糖等人士必須注意進食分量。



葡萄 葡萄看似「健康」，但其實也屬高糖分的水果，每100克便含有66大卡，16克糖分，當中屬於果糖和葡萄糖，升糖指數亦屬於高。而且葡萄一粒一粒的吃起來很容易吃過量，糖尿病患者或需控制血糖人士要注意進食分量，建議每次進食8至10粒。

