

養和醫院營養師
柳慧欣

夏天來臨，同時也是熱帶水果當造的季節，眾多熱帶水果當中，被稱為「水果之王」的榴槤令人「又愛又恨」，有些人非常喜愛，亦有人討厭它強烈的氣味。今期營養師從榴槤的營養價值角度，來分析它的好與壞。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

熱量、脂肪、糖分高

對於榴槤的第一印象，不少人都會提及其獨特氣味，這股氣味其實來自榴槤自身產生的二硫化物；至於其營養價值，養和醫院營養師柳慧欣說：「以每一百克榴槤為例，約等同於兩顆小果肉，含有一百四十七卡路里、一點五克蛋白質；亦含二十七克碳水化合物，即約半碗飯的分量。

脂肪方面，一百克的榴槤含有五點三克脂肪，約等同於一茶匙油，但榴槤當中的脂肪大多屬於單元不飽和脂肪酸，有助提升體內『好膽固醇』（HDL-cholesterol），降低『壞膽固醇』（LDL-cholesterol）。』

而榴槤含有的糖分大多屬於單糖，包括果糖、葡萄糖等，其升糖指數（GI）較高，所以血糖高的人士和糖尿病患者應注意食用分量不能過多，每次最多吃兩顆小果肉，而且最好與正餐相隔兩小時。



▲兩顆榴槤小果肉（約一百克），含有五點三克脂肪，等於約一茶匙油。



▶榴槤的升糖指數（GI）較高，糖尿病患者食用時應注意。

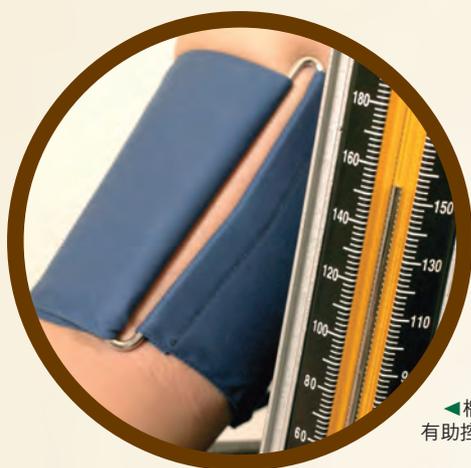
豐富纖維 但不宜過量

榴槤亦含豐富纖維，「每一百克的榴槤當中有三點八克的膳食纖維，約等於一碗芥蘭菜，而且榴槤含非水溶性纖維較多，有助解決便秘問題，但因為其熱量較高，吃多反而有機會令健康受損，建議健康人士一次最多吃兩顆榴槤肉（約一百克果肉）；如果是減肥人士，更應盡量避免食用。

此外，亦不建議將榴槤當作飯後水果進食，因為其熱量高，若加上正餐，攝取的熱量容易超標，當作餐與餐之間的小食或下午茶更為合適。」柳慧欣說。



▲榴槤的熱量高，減肥人士應盡量避免食用。



含有眾多微量元素

柳慧欣表示，榴槤有眾多微量元素，包括維他命B雜和鐵質，有助身體製造紅血球，也可幫助預防貧血，對於剛生育的產婦而言非常有益，加上榴槤含有維他命C、E等抗氧化物，對皮膚有益。

她說：「榴槤的鉀質和鎂質含量都非常高，每一百克榴槤便含有超過四百克鉀，相反它的鈉質含量低，有助於身體控制血壓水平，對強化骨質也有益處。但如果是患有腎臟疾病的人士，需要注意食用的分量，以免加重病情。」

◀ 榴槤含有高鉀質，適量進食有助控制血壓水平。

色胺酸 提升睡眠質素

有研究指出，榴槤對睡眠質素有幫助，柳慧欣解釋：「原因是榴槤當中含有色胺酸（tryptophan），它是胺基酸的一種，有助增加體內的血清素和褪黑激素，加上它的糖分含量較高，食用後可令人心情愉快，提升睡眠質素。」

同時榴槤含有的植物性雌激素，對女性身體調節和生育功能有幫助，一般孕婦若非患有妊娠糖尿病，食用一至兩顆榴槤果肉，對健康不會有影響。



▶ 榴槤當中的色胺酸（tryptophan）有助提升睡眠質素。



切勿與酒類一同食用

柳慧欣提醒切勿一同進食榴槤與酒類，因為身體攝取酒精後，需要分泌「乙醛脫氫酶」來分解酒精，但是榴槤當中含有「硫」的成分，會阻礙這種酶的分泌，導致血內酒精含量過高，有機會造成酒精中毒，徵狀包括嘔吐和心跳加快。☹

◀ 榴槤的成分會阻礙身體分解酒精，因此不能與酒類一同進食。

果王
榴槤
營養大拆解

