

三款 火龍果



白肉火龍果



紅肉火龍果



黃皮白肉火龍果(麒麟果)

養和醫院營養師
高咏梅

火龍果最廣為人知的益處是高纖維含量的水果，更有部分人視它為天然瀉藥，有助解決便秘問題。但原來火龍果更含豐富抗氧化劑和不同營養素，有助增強免疫力及對健康大有裨益。

今期營養師會分析三款市面上常見火龍果的營養價值，以及講解食用火龍果的健康小貼士。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



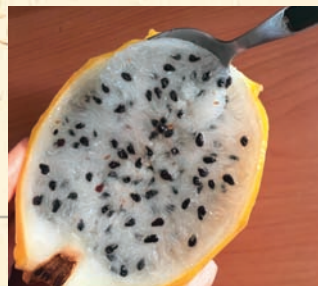
三種火龍果皆屬於低升糖指數的食物，適量進食有助血糖控制。

高纖維 防便秘抗三高

火龍果 (Dragon fruit或Pitaya)，原產於中美洲熱帶沙漠地區，屬於仙人掌科植物的果實。現時市面上有三款火龍果為大眾所認識，分別是白肉火龍果、紅肉火龍果和黃皮白肉火龍果（又稱麒麟果），它們各有特色。近來大熱的麒麟果最甜、最貴及最高纖維但體積最小；紅肉火龍果則含較多抗氧化劑及甜度適中；白肉火龍果味道較清淡但纖維含量卻比紅肉火龍果多，價錢最相宜。

火龍果除了纖維含量高有助促進腸道蠕動外，它亦含有豐富益生元有助腸道內的益菌生長，有助預防便秘、控制三高（高膽固醇，高血糖及高血壓）及減低患大腸癌的風險。養和醫院營養師高咏梅指出：「一個三百五十克的中型火龍果，含有約六至七克纖維，由於成年女性每天需要攝取二十五克纖維，男性需要三十克，因此一個火龍果已可提供一個人每天近三分之一的所需纖維。火龍果內膳食纖維的主要來源是其果肉中的籽，而麒麟果的籽比較大，所以纖維含量也較其他品種的火龍果為高。」她說。此外火龍果的升糖指數 (GI) 約為五十，屬於低升糖指數的食物。更有研究指出火龍果或可幫助修復受損的胰臟細胞、影響FGF-21細胞生長因子、改善胰島素抗性從而有助血糖控制。

麒麟果的籽較大，含量豐富的膳食纖維。



火龍果的營養價值

營養	單位	每100克火龍果的營養含量	一個中型火龍果(約350克)的平均營養含量
能量	千卡	56-60	196-210
蛋白質	克	1.1	4
碳水化合物	克	9.6-12.9	34-45
脂肪	克	1.4	5
膳食纖維*	克	1.7	6
糖	克	7.6	26.6
鈣	毫克	5.8-18	20-63
鐵	毫克	0.74	2.59
鎂	毫克	32-40	112-140
磷	毫克	31	109
鉀	毫克	270	945
維他命C	毫克	2.5-9	9-32

資料來源：食物安全中心及美國農業部 (USDA)

► 火龍果含有豐富的鉀、鐵、鎂等微量元素，對降低血壓有幫助。

抗氧化物多營養全面

火龍果含有豐富的抗氧化物，舉例每一百克的火龍果能提供九至二十毫克的維他命C，所以一個中型的火龍果，便可提供大概四成每人每日所需的維他命C。高咏梅說：「維他命C是有效對抗游離基的抗氧化劑，有助增強人體免疫力；此外亦可幫助製造骨膠原元及修復身體細胞，對牙齦、皮膚、傷口癒合皆有好處。另一方面，維他命C亦可幫助鐵質吸收。三種火龍果中，以紅肉火龍果含最多抗氧化物，因為除了類黃酮及酚酸外，它更額外提供甜菜紅素和花青素，能刺激免疫系統、減少炎症、防止DNA及細胞受損，有助預防癌症及延緩衰老。」



火龍果同時含有豐富的鉀、鐵、鎂及鈣等微量元素，有助降低血壓、去水腫、預防貧血、及肌肉及骨質健康有幫助。此外，火龍果的籽亦含有多元不飽和脂肪酸，對心血管健康有益。

不宜一次吃整個

雖然火龍果營養豐富，但高咏梅提醒食用時要留意份量，她說：「雖然與相同份量的水果比較，火龍果的糖分較提子、蘋果及橙等水果都要低，每一百克的火龍果內含只含六十千卡及七點六克糖分。但火龍果體積較大，如果吃下一整個約三百五十克的火龍果，便即攝取了大概一碗飯的熱量和碳水化合物及五茶匙的糖分！根據食物安全中心建議，每人每天應吃兩份水果，對於火龍果而言，所謂『一份』只是約三分之一個中型或半個細火龍果，提供約八十千卡及約十克碳水化合物，可以作為餐與餐之間的健康小食。」

糖尿病患者每次建議進食份量約為三分之一個中型火龍果，作為正餐之間的健康小食。



各自營養多



▲ 火龍果的纖維含量高，有機會加劇腸道敏感患者的不適徵狀。

► 火龍果含有鉀質，進食過多會令血壓變低，血壓低和容易頭暈的人士需要注意。



患病人士 適量食用

部分人士進食火龍果亦要格外留意，第一是糖尿病患者及需要控制體重的人士。不少人因為火龍果味道較其他水果清淡，便誤以為可以多吃，高咏梅指出這是個錯誤的觀念，「首先食物的糖分高低不能夠依靠味道直接分辨；另外由於火龍果較一般水果大，容易不知不覺間攝取過量的果糖和卡路里，導致血糖及體重上升，所以糖尿病患者必須留意食用份量及避免主餐一起進食。」

其次是腎病患者，因為火龍果屬於中至高鉀質和磷質含量的食物，如果患者有高鉀或高磷的問題便要小心食用；同樣，血壓較低和容易頭暈的人士也要避免進食過量火龍果，否則過多鉀質，亦可令血壓變得更低。

最後由於火龍果的纖維含量較高，若是腸道敏感人士或有肚瀉問題的患者均適宜，以免加劇不適徵狀。」