

水果问与答

引言：

- 榴莲不含胆固醇？
- 哪些水果有益？
- 牙齿不多，可以吃甚么水果？

街市水果店场景：

黄太： 人们常说榴莲的胆固醇高，我又不是经常吃，怕不怕？

店主： 是啊，这样说有胆固醇，那样又说有胆固醇，都不知道是真是假。
搞得人们都不敢吃榴莲了。

阿怡： 其实，所有水果都不含胆固醇，榴莲也不例外。

店主： 是真是假？

陈太： 为甚么有人说，别吃那么多榴莲？

阿怡： 榴莲是不含胆固醇。但是，榴莲跟其他的水果，例如芒果、荔枝、香蕉一样，都是糖分含量较高，又容易变质。

很多长者看到水果快坏了，又怕浪费，被迫一下子吃很多水果。

吃多了，运动量又不够，就很容易发胖。

所以，人们就说不能多吃这种水果。

黄太： 原来是这么。但是为甚么有的人说：吃苹果和橙比较有益呢？

阿怡： 其实，吃水果跟吃其他食物一样，最忌讳的是拣饮择食。

因为不同的水果有不同的好处。

多吃不同的水果，可以吸收多些好处。

黄太： 可是我没有甚么牙了，没有多少水果适合我吃。

阿怡： 其实很多水果都适合长者吃，例如奇异果、木瓜、香蕉、布祿，都很适合长者吃。

总结:

- 榴莲的糖分、脂肪和热量较高，不应列入每天食用水果之内。
- 水果含丰富膳食纤维、矿物质和维生素，进食不同种类、不同颜色的水果可摄取不同营养素。
- 适合咀嚼能力较弱的长者：奇异果、木瓜、香蕉、布祿、火龙果。