

水果問與答

引言：

- 榴槤不含膽固醇？
- 哪些水果有益？
- 牙齒不多，可以吃甚麼水果？

街市水果店場景：

黃太： 人們常說榴槤的膽固醇高，我又不是經常吃，怕不怕？

店主： 是啊，這樣說有膽固醇，那樣又說有膽固醇，都不知道是真是假。
搞得人們都不敢吃榴槤了。

阿怡： 其實，所有水果都不含膽固醇，榴槤也不例外。

店主： 是真是假？

陳太： 為甚麼有人說，別吃那麼多榴槤？

阿怡： 榴槤是不含膽固醇。但是，榴槤跟其他的水果，例如芒果、荔枝、香蕉一樣，都是糖分含量較高，又容易變質。
很多長者看到水果快壞了，又怕浪費，被迫一下子吃很多水果。
吃多了，運動量又不夠，就很容易發胖。
所以，人們就說不能多吃這種水果。

黃太： 原來是這麼。但是為甚麼有的人說：吃蘋果和橙比較有益呢？

阿怡： 其實，吃水果跟吃其他食物一樣，最忌諱的是揀飲擇食。
因為不同的水果有不同的好處。
多吃不同的水果，可以吸收多些好處。

黃太： 可是我沒有甚麼牙了，沒有多少水果適合我吃。

阿怡： 其實很多水果都適合長者吃，例如奇異果、木瓜、香蕉、布祿，
都很適合長者吃。

總結：

- 榴槤的糖分、脂肪和熱量較高，不應列入每天食用水果之內。
- 水果含豐富膳食纖維、礦物質和維生素，進食不同種類、不同顏色的水果可攝取不同營養素。
- 適合咀嚼能力較弱的長者：奇異果、木瓜、香蕉、布祿、火龍果。