「飯前果」還是「飯後果」？

有人認爲飯前吃水果，能吸收更多水果中的維他命和礦物質，但到目前爲止，仍未有足夠的科學証據證明於空腹或飯前進食水果，其營養素會較易被人體吸收。因此，不論是飯前還是飯後吃水果，所吸收的營養素差別不大。

進食水果的時間可按個人的飲食習慣而定，而且各有好處；若在兩正餐之間進食，則可代替其他較不健康的小食;若於飯前或飯後進食,水果中的維他命 C 則能促進其他食物中鐵質的吸收。

每天進食足夠的水果能減低患上心臟病、大腸癌等慢性疾病的風險，建議成年人每天進食最少 2 份水果，而一份水果約相等於：

- ✧ 1 個中型水果 (如：蘋果、橙)
- ✧ 2 個小型水果 (如：奇異果、布冧)
- ✧ ½ 碗水果粒 (如：楊桃、木瓜、提子、士多啤梨）
- ✧ ½ 大型水果 (如：香蕉)
- ✧ 1 湯匙無添加糖乾果

(註：一杯 = 240 毫升；一碗 = 250-300 毫升)

想知道更多有關……

- ✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk
- ✧ 水果的健康資訊，請瀏覽衛生署中央健康教育組網站之「日日二加三」網頁 http://www.cheu.gov.hk/b5/info/2plus3_14.htm
- ✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk