「果汁」「水果」均有「果」，然而彼此分別多

純果汁並不能替代原個水果。

水果含豐富膳食纖維，有助腸道蠕動，預防便秘。除此之外，膳食纖維能增加飽肚感，以水果作為小食，有助避免進食過量小食而吸收過多的熱量。然而，大多數膳食纖維會在壓榨果汁的過程中被隔去，故建議進食原個水果以確保足夠的膳食纖維攝取量。

	蘋果汁 (1 杯，240 毫升)	蘋果去皮 (中型，約 161 克)	蘋果連皮 (中型，約 182 克)
熱量 (千卡) [1]	114	77	95
膳食纖維 (克)	0.5	2.1	4.4

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

[1] 1 千卡 = 1000 卡路里 = 4.2 千焦

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機會，建議成年人每天進食最少2份水果。一份水果約等於:

- ✧ 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，請瀏覽衞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