

「飯前果」還是「飯後果」？

有人認為飯前吃水果，能吸收更多水果中的維他命和礦物質，但到目前為止，仍未有足夠的科學證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、布祿)
- ✧ 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)