

活得好

天天健康

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

这次榴梿季节，由于产量较多，价格相对便宜，不少爱吃榴梿的老饕可说是乐开怀，拼命吃。本地营养师提醒，10核榴梿的卡路里相等于一碗白米饭，三核榴梿有约19克碳水化合物，等同于约四茶匙糖。因此，再爱吃也应适可而止。



▲榴梿虽美味，但不宜多吃。(档案照)

10核相等于一碗白饭

榴梿不宜多吃



营养师赵俐敏

针对榴梿的营养成分，国立大学综合诊疗所营养师赵俐敏接受《活得好》访问时指出，10核榴梿的卡路里相等于一碗白米饭或一个鳄梨。

这只是估计的数字。因为一核榴梿的卡路里，是依照有多少果肉而定：种子大，果肉少，自然的，卡路里较少，相对的，果肉多，种子小，则卡路里较多。

营养师指出，保健促进局建议，成人每日饮食中要包括两份水果。至于榴梿，两至三核构成一份水果，建议每次只吃一份。

此外，也要注意的，和其他水果相比，榴梿的碳水化合物含量较高。100克榴梿肉含有31克碳水化合物，这是苹果碳水化合物含量的2倍半（每100克苹果含12克碳水化合物）、橙的四倍（每100克橙含8克碳水化合物）。

榴梿营养成分	一核 (41克, 50%可食用)	100克 (可食用部分)
卡路里	32.1	160
碳水化合物	6.25	31.1
蛋白质	0.5	2.50
总脂肪	0.56	4.83
饱和脂肪	0.17	0.85
单元不饱和脂肪	0.25	1.23
多元不饱和脂肪	0.03	0.14
纤维	0.62	3.1
钾	10.85	54.0
胆固醇	0	0

(资料来源：保健促进局)