

活得好
天天健康

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

对一些而言，榴梿的魅力无法挡，一吃就停不了口，但榴梿含碳水化合物、卡路里和脂肪，某些人群不宜吃，最好还是控制一下食欲，以免影响健康。哪类人不宜吃榴梿？且听本地营养师解析和建议。

哪类人不宜吃榴梿

国立大学综合诊疗所营养师赵俐敏接受《活得好》访问时说，只要控制分量，多数人都可吃榴梿，但以下三大人群不建议吃榴梿，或应更严格控制食用量：

● **糖尿病患者：**榴梿的碳水化合物高，吃多了可引致血糖指数飙升。

● **患肾脏疾病而需要限制钾含量的患者：**榴梿的钾含量高。对于真的很爱吃榴梿的患者，建议先向医生或营养师寻求咨询，确保自己的身体状况适合吃。

● **想要减肥的人群：**榴梿富含碳水化合物、卡路里和脂肪，吃太多会导致体重增加。

如何控制食用量？

营养师赵俐敏提供三个帮助控制榴梿食用量的建议：

1) 不要大量买，并和朋友或家人分享。

2) 用小碗或小盘装榴梿，避免吃榴梿自助餐。

3) 不要狼吞虎咽。慢慢吃，享受每一口榴梿的滋味。



营养师赵俐敏



控制食用量的其中一个方法是，慢慢吃，享受每一口榴梿的滋味。(档案照)

不同品种 营养成分各异

Q：所有种类的榴梿，营养成分都一样？哪类榴梿较营养？

营养师赵俐敏：研究显示，不同种类的榴梿，碳水化合物、蛋白质、脂肪和抗氧化剂等含量都不同。

各种因素，如榴梿的品质、树龄、成熟度、生长地点等，都会影响榴梿的营养成分。据报道，与过熟的榴梿相比，成熟的榴梿含有更高浓度的多酚 (polyphenols) 和类黄酮 (flavonoids)。

至于哪一种榴梿的营养成分较高，更有益健康，这方面的研究很有限。