

旺來吉時 鳳梨裁

營養師/陳靜雯

鳳梨又稱為『旺來』！適逢鳳梨產季，炎炎夏日的消暑水果，台灣特色品種有金鑽鳳梨、釋迦鳳梨、蘋果鳳梨、金桂花鳳梨、蜜寶鳳梨、黃金鳳梨、香水鳳梨、甜蜜蜜鳳梨、牛奶鳳梨、冬蜜鳳梨等，品種繁多，各有特色。於春夏生產的品質最好，不僅甜度高，風味也特濃郁。

鳳梨含有多種營養物質，如膳食纖維、有機酸、維生素、維生素B1、維生素C、類胡蘿蔔素、鉀、類黃酮、鳳梨蛋白酶等，可以為生活帶來更多色彩。其中維生素C的含量是蘋果4倍唷！可以預防感冒、清除自由基和幫助膠原蛋白的生成。而膳食纖維更是人體腸道好幫手，可以促進腸胃蠕動、改善便秘、消化不良，並且有助於改善膽固醇。其所含的鉀離子搭配膳食纖維，更具有調節血壓的好處。不僅如此，鳳梨含有天然的蛋白酶，能分解蛋白質，幫助消化吸收並促進食慾。類黃酮的部分能夠調節免疫力，可抑制癌細胞並清除自由基，預防心血管疾病，老年癡呆，對抗皮膚老化等。

看看這些好處，真是令人垂涎三尺，但需要注意的是鳳梨雖為良好水果模範生，其富含的果糖就算吃起來較不甜，仍會使血糖上升唷，故糖尿病人須注意食用量，男性一般一天約為2-4份，女性一天約為2-3份(依營養師建議為主)，一份量為130公克食用量，約1碗(標準碗)。而一般成人，則依體質調整，如過敏或腸胃急性不適者，建議避免食用或諮詢營養師。盡量不要空腹食用，建議飯後食用。

如何挑選

一般市售鳳梨罐頭，其天然蛋白酵素已被破壞，因此食用時建議選擇新鮮鳳梨較好。其外皮果目越凸越甜，色澤清新較佳，色澤從底部至頭部呈色由綠漸黃，越黃越熟，底部越綠越新鮮。選擇有葉苗者，可使鮮度維持較長。

保存方法

已削皮的鳳梨，可用保鮮盒封好放於冰箱，儘早食用完畢，最好不超過兩天。食用前可用鹽水浸泡，再浸泡冷開水去除鹹味，可以預防嘴破、腹瀉或皮膚癢，但鹽巴會破壞鳳梨酵素，未以鹽水浸泡時，不須沖冷水，以免造成嘴破。



每130g(1份)鳳梨(品種平均值)營養成分如下表

熱量	醣類	脂質	蛋白質	纖維	鉀	鈉	鈣	鐵	維生素C	維生素B1	維生素B2	維生素B3	維生素B6	胡蘿蔔素
68.9	18.2	0.1	0.9	1.3	217	0.2	12	0.4	15	0.1	0.05	0.22	0.2	19
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

參考資料:

1. 醣類計算-食品營養圖鑑
2. 食品營養成份資料庫(2015版)