

## 水果較宜飯後吃 所獲益處比飯前多

吃水果，到底是飯後吃，還是飯前吃比較好？內湖國泰診所營養師張斯蘭表示，有些脂溶性維生素需要油脂，才能幫助吸收，若是飯後吃水果，菜餚中的油脂可以讓脂溶性維生素充分吸收，此外，不少水果含有維生素C，水果中的維生素C也有助鐵質吸收。因此飯後吃水果，較為理想。

張斯蘭營養師指出，飯前吃水果，可能造成胃酸分泌增多，若有胃食道逆流等問題，胃酸分泌增加，症狀可能更嚴重。

糖尿病患者所有水果都可吃，若要吃較甜水果，需要控制一下份量。像當季所生產的荔枝、鳳梨、西瓜、芒果等水果，甜分都很高，若原本一份水果為一碗八分滿的量，較甜水果，一份就要改成半碗的量。

飯後喝果汁，好嗎？張斯蘭營養師表示，果汁中的纖維質並不多，糖分吸收速度較快，為高升糖指數（高GI）食物，因此糖尿病患者最好不要喝果汁，若要吃水果，直接食用天然水果，較為理想。

張斯蘭營養師也提醒，吃太多水果會讓血液中的三酸甘油脂上升，因此三酸甘油脂、血脂指數偏高的患者，最好不要吃太多水果。

另外，有些人除了習慣飯後吃水果，也習慣喝點茶、咖啡，這很容易讓餐點中的鐵質、鈣質流失，建議飯後要盡量少喝茶、咖啡。