

營養午餐文宣教育

腸胃不好、高血糖的人吃對水果嗎？高敏敏營養師：6大族群聰明吃對水果

早餐配水果比較健康？還是飯後來點水果助消化？其實不同狀態，有不同的吃法！水果的食用時間與搭配其實大有學問，選錯時間吃可能對腸胃造成負擔，或是血糖飆升，甚至影響睡眠。到底水果該什麼時候吃才對？**高敏敏營養師**分析 6 大族群適合吃哪些水果，以及什麼時間吃水果最佳，以達到健康的最大效益。



➤ 6種人聰明吃對水果

1. 一般人身體無異狀：隨時都可吃

一般人吃水果宜選擇當季新鮮水果最對味，每次一個拳頭大或碗裝 8 分滿，一天可吃 2-4 次。有助補充豐富的膳食纖維，幫助順暢、保持腸胃健康。

2. 吃大餐的人：飯後吃

吃完大餐後可以吃有消化酵素的水果，如鳳梨、奇異果、木瓜、香蕉等，有助加速分解澱粉、蛋白質，幫助提高消化力。

3. 高血糖的人：兩餐中間吃

高血糖的人適合吃低 GI、高纖維的水果，如蘋果、芭樂、小番茄、棗子等，能幫助穩定血糖，避免刺激過多胰島素分泌，還能增加飽足感，避免嘴饞亂吃。

高血糖的人適合吃低 GI、高纖維的水果，如蘋果、芭樂、小番茄、棗子等，能幫助穩定血糖，避免刺激過多胰島素分泌，還能增加飽足感，避免嘴饞亂吃。

4. 運動的人：運動後 1 小時內吃

運動後吃水果助補充體力、幫助能量恢復。運動後 1 小時內吃水果，如木瓜、葡萄、香蕉，能刺激胰島素，幫助氨基酸合成蛋白質，達到更好的健身效果。

5. 腸胃不好的人：避免空腹吃

腸胃不好的人要避免空腹吃水果，尤其是口感較酸、有蛋白酶的水果，如鳳梨、檸檬、奇異果、橘子等，避免加劇刺激胃酸分泌。

6. 睡不好的人：晚餐後吃富含鎂水果

睡不好的人可以藉由吃香蕉、火龍果、奇異果、櫻桃等富含鎂的水果，提升褪黑激素分泌，幫助降低皮質醇，不僅幫助減輕焦慮，也能提升睡眠品質。

雖然水果營養豐富，但是吃對時間、挑對種類，才能發揮最大健康效益！無論是幫助消化、穩定血糖、提升運動表現，水果都是最佳天然輔助食物。

高敏敏營養師提醒，吃水果記得份量要適中，避免一次攝取過多糖分，並選擇當季新鮮水果為佳。要減少加工果乾或果汁，以免攝取過多額外添加物，每天適量吃水果，養成好習慣，讓健康自然加分。也建議蔬果常常攝取不足的人，可以以水果代替高熱量的下午茶點心或手搖飲料。至於飯後可以吃一點有消化酵素的水果，幫助消化，只要掌握「份量」，就可以安心吃水果。