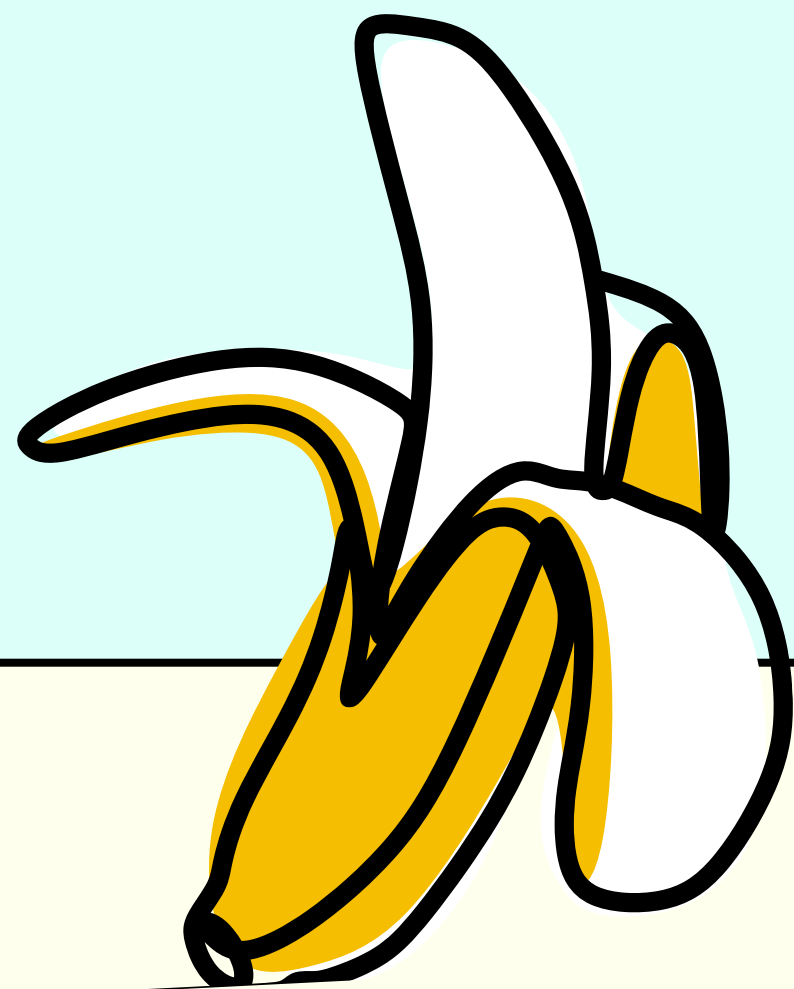


水果分享日

水果冷知識
你又識吾識

水果冷知識



香蕉不是樹生的，而是長在巨大草本植物

香蕉“樹幹”其實是許多葉鞘緊密包著形成的「假莖」，沒有真正木質部，所以屬草本植物



倒掛的香蕉成熟得更均勻？

香蕉會釋放「乙烯氣體」，是一種天然的催熟氣體；懸掛存放可令氣體更平均分布，成熟更一致



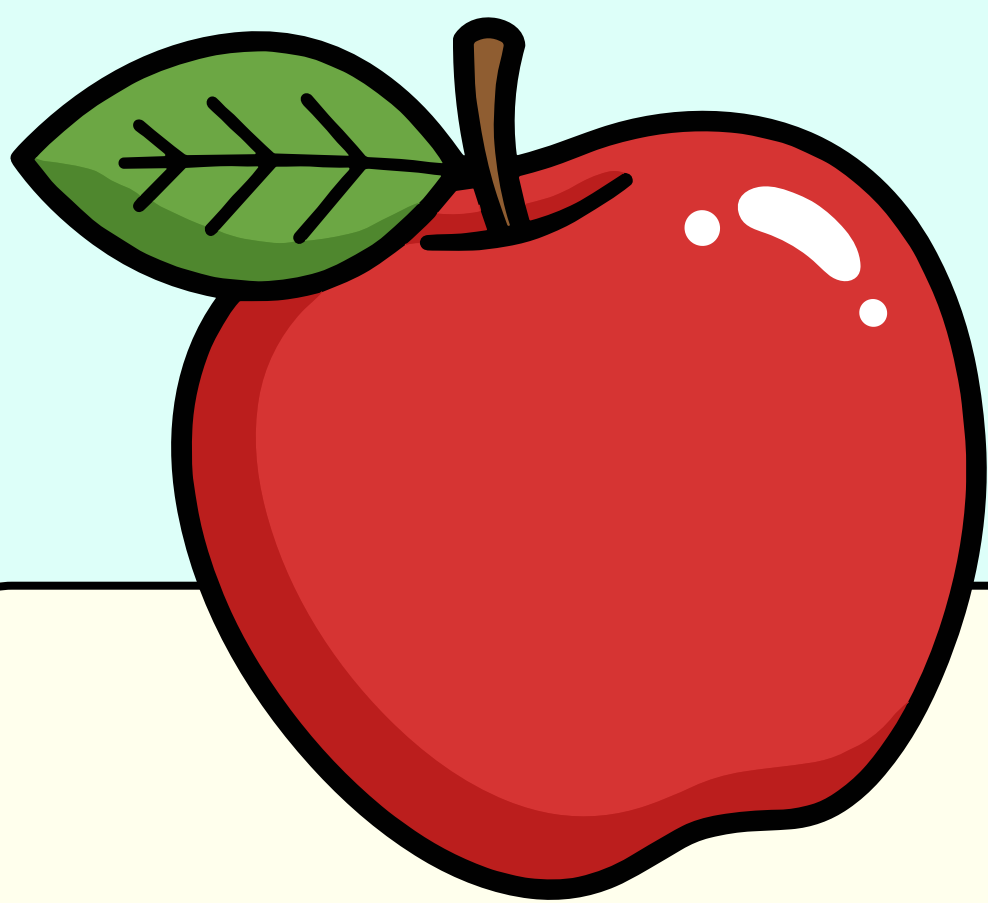
快樂水果

香蕉除了大家已知含有豐富的膳食纖維和維生素，可以快速補充能量，適合運動前後食用。

此外，香蕉還有情緒調節作用，被稱為「快樂水果」，因為香蕉的色胺酸和維生素B6這兩種物質是大腦製造血清素的必要成份，有助於緩解焦慮和緊張的情緒。

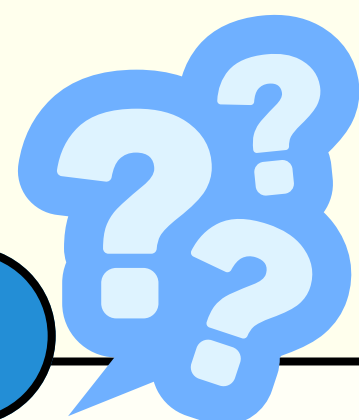
適合作為溫習好伙伴，快速補充能量同時放鬆心情





水果冷知識

蘋果會浮在水面，是因為含約 25% 空氣



果肉細胞間有空隙，令整體密度低於水，所以會浮起

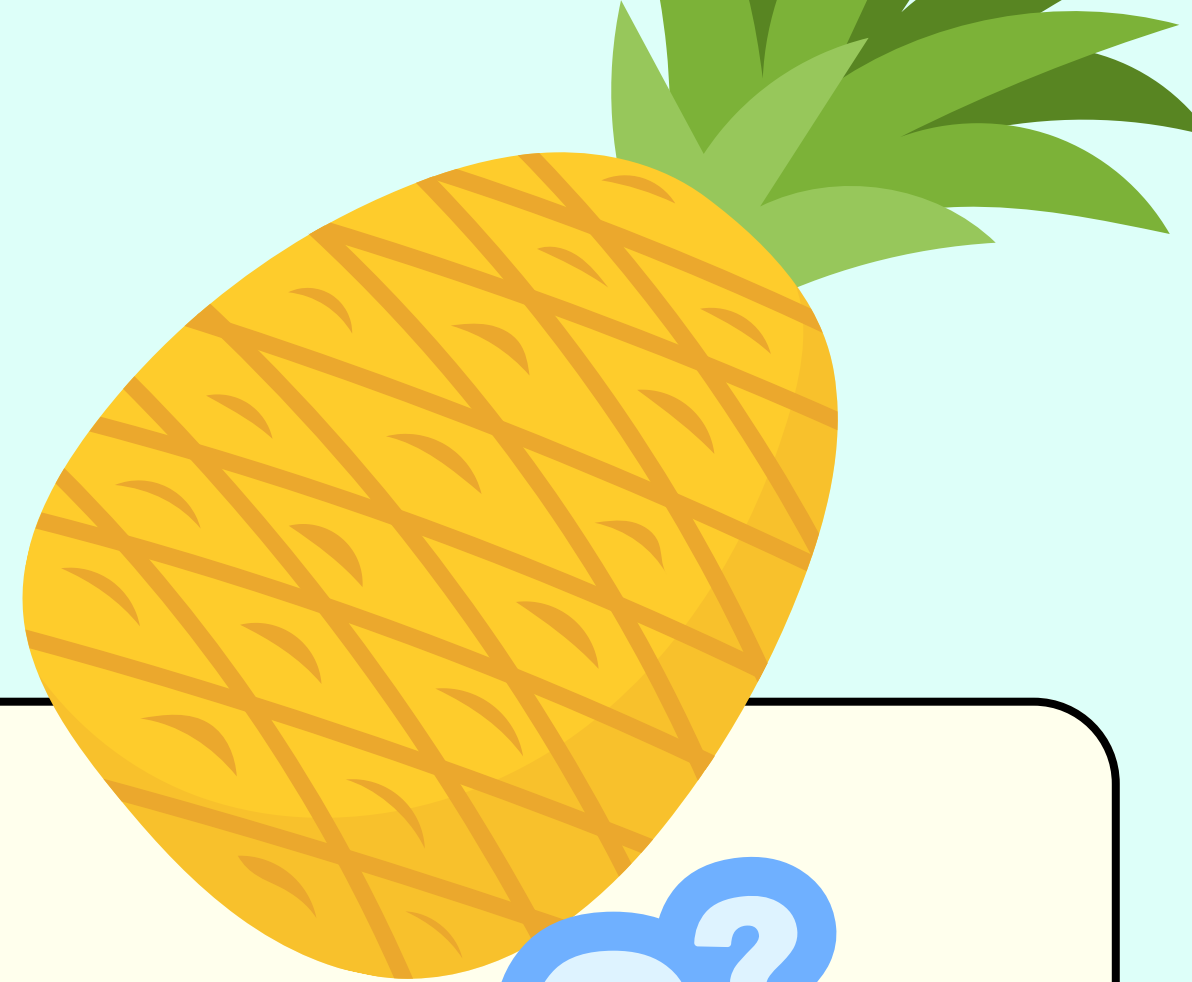
有助體重管理

一個中型蘋果約80-100千卡，纖維讓人有飽足感，適合作為健康零食

「天然牙刷」咀嚼蘋果能夠促進唾液分泌，幫助沖刷口腔中的食物殘渣和細菌，減少牙菌斑的形成。此外，蘋果的纖維質地可以像天然的牙刷一樣，輕輕擦拭牙齒表面，有助於保持牙齒潔白，所以蘋果最好連皮吃



水果冷知識



菠蘿會令舌頭刺刺的，是因為菠蘿蛋白酶



蛋白酶會分解口腔表面蛋白質，造成刺痛感

+

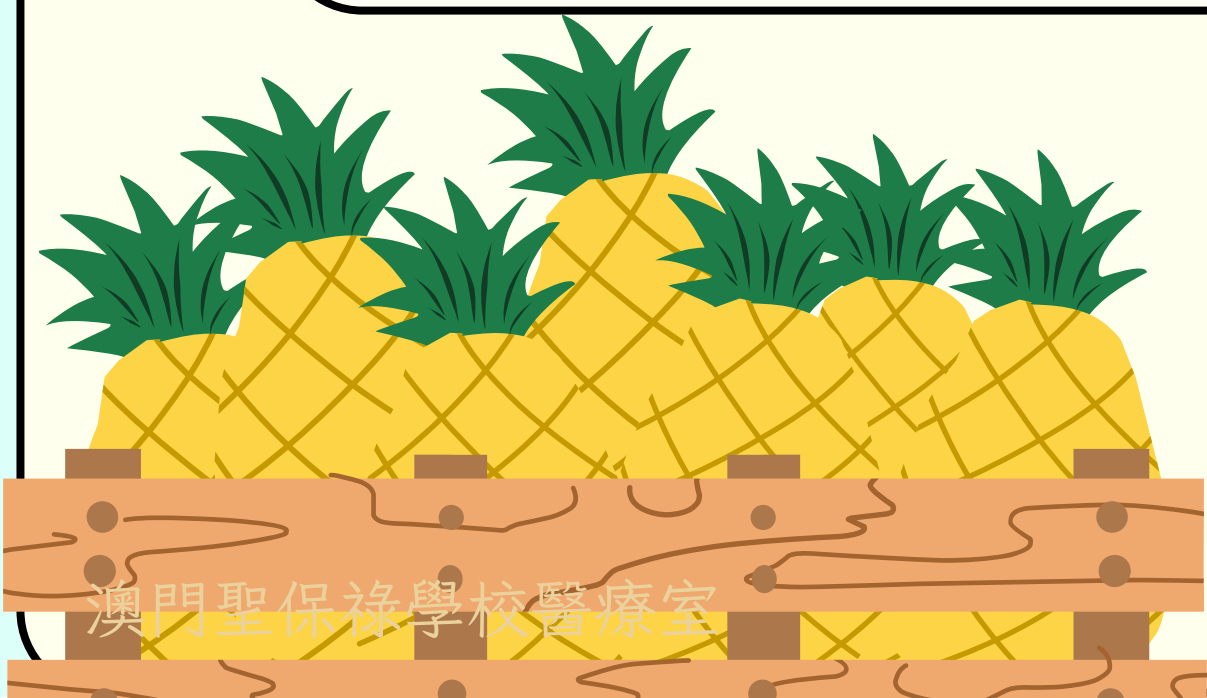
消化促進作用

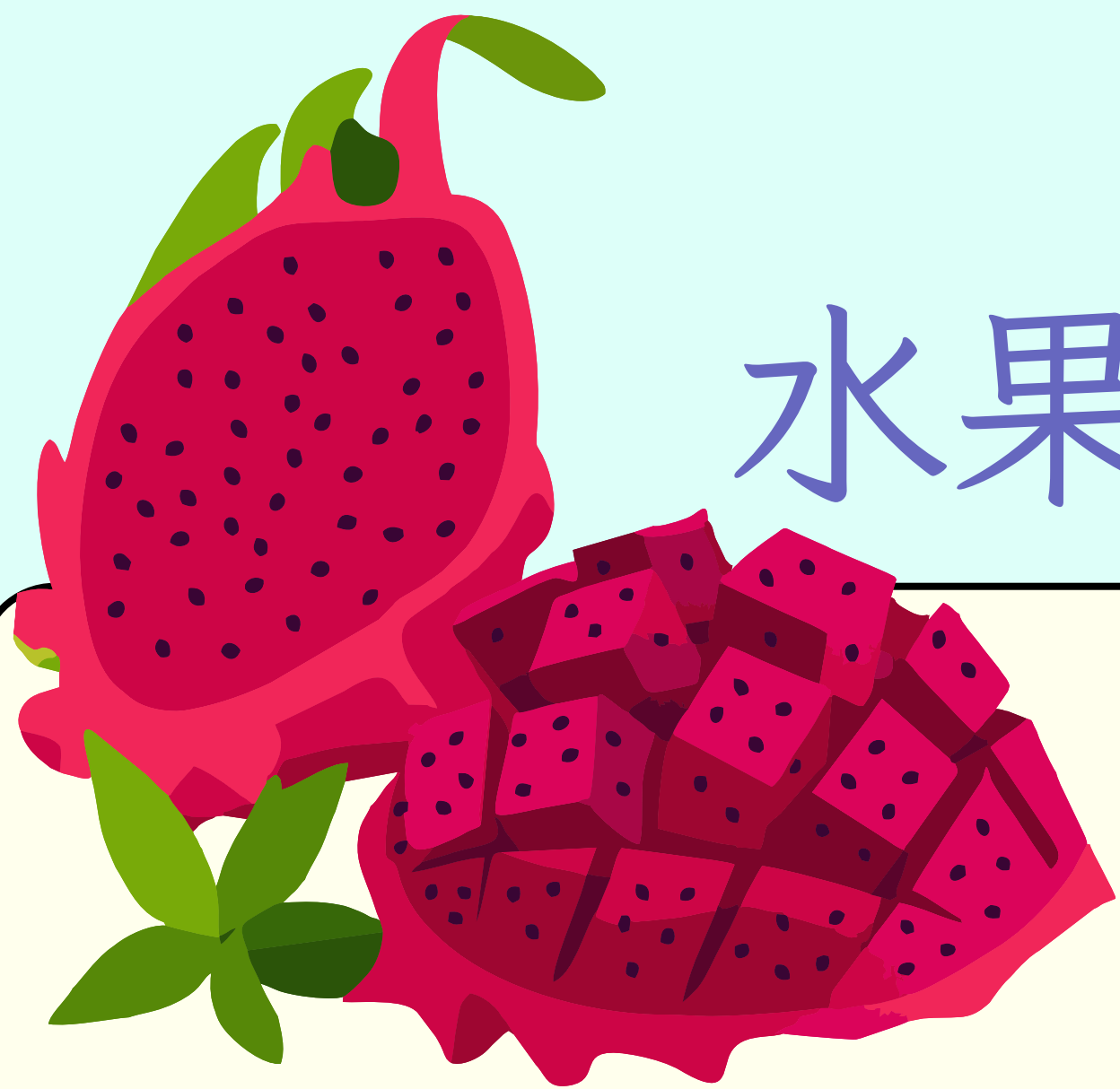
菠蘿蛋白酶可分解蛋白質，可幫助人體對蛋白質的消化和吸收。特別適合消化不良的人群餐後適量食用，可以減輕胃腸的消化負擔，緩解腹脹不適

抗炎消腫功能

菠蘿蛋白酶有顯著的抗炎特性，能抑制炎症介質的釋放，減輕組織水腫和疼痛，是「天然的消炎消腫劑」，有助減低壓力引起的炎症

應吃新鮮鳳梨，因為酵素不耐高溫，罐頭的鳳梨片，蛋白酶活性已遭破壞，只有糖分、纖維及少量維生素





水果冷知識

吃紅肉火龍果後大小便會染紅？

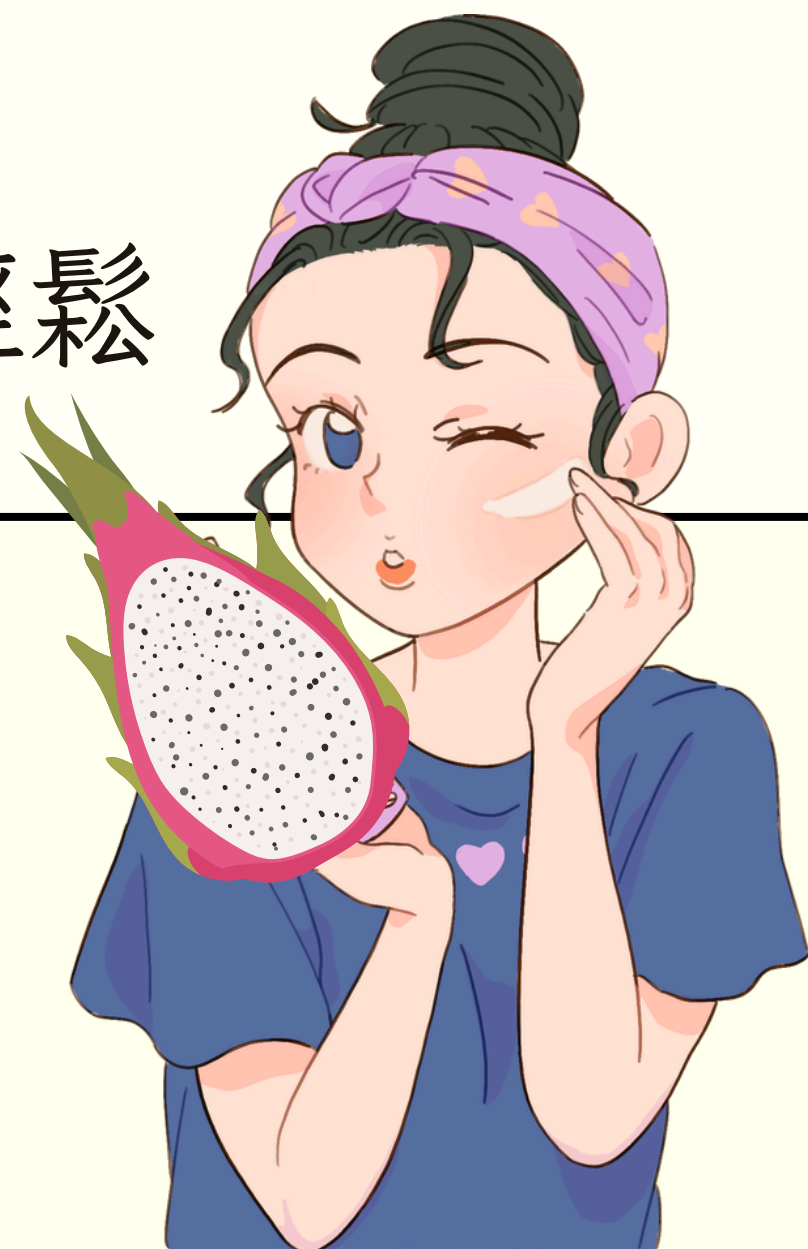


火龍果紅肉的顏色來自甜菜紅素（Betain），甜菜紅素是**天然色素**，**水溶性**高，所以吃多了可能令尿液或大便變粉紅，屬正常無害。

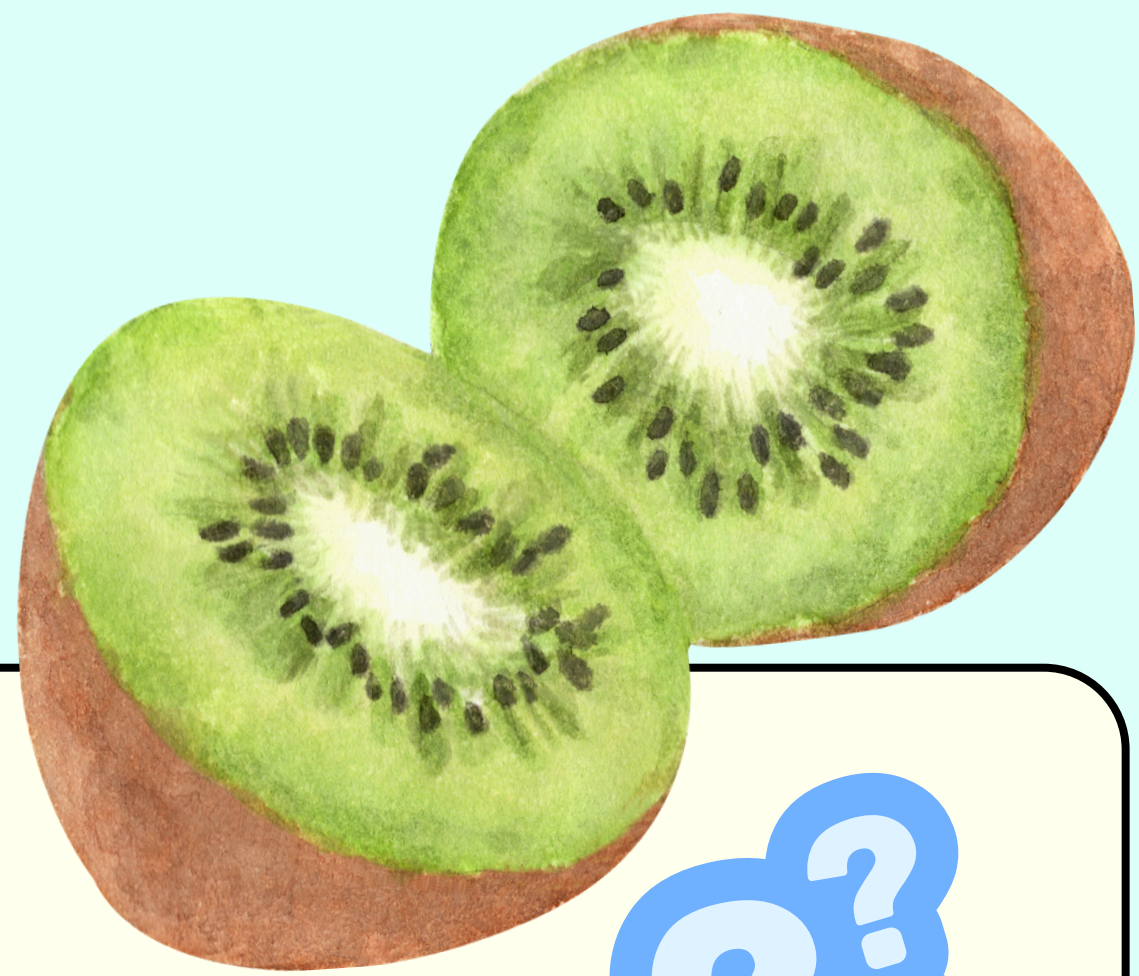
水果美容神器

抗氧化力強、補水效果佳、含天然鐵質與鎂
含有**大量的甜菜紅素**，比青花素抗氧化能力更強
1.5至2倍，水分含量高(約80%)，能補充身體水分，亦是**少數含鐵量較高的水果**

溫習時吃火龍果，補水又輕鬆



水果冷知識



奇異果切開會很容易變啡色

奇異果含多酚氧化酶（PPO），與空氣接觸後會讓果肉**氧化**變色，但不影響安全。

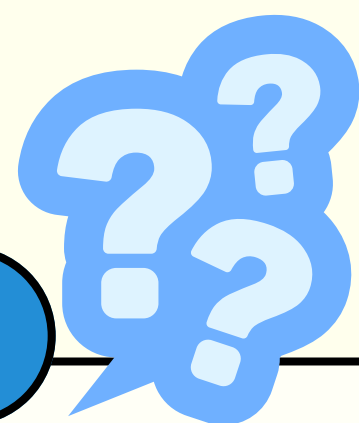
豐富的維他命C來源，一個中等大小的奇異果就能提供一天所需的維生素C量，人體在高度壓力狀態下會大量消耗維生素C，適當攝取維他命C對於緩解壓力，穩定情緒也會有不錯的幫助

天然的助眠果

富含血清素前體，能**促進褪黑素合成**，調節睡眠週期，提高睡眠質量
特別適合測驗考試期間食用



水果冷知識



黑加侖不是提子

很多人以為黑加侖是黑色提子，但其實是「茶藨子類」又稱「**莓果之王**」，味道較提子酸，常用來做果汁

維他命C小霸王

含維生素C的含量極高，是橙的3-4倍
抗氧化物質，含有花青素，黃酮類的化合物，酚
酸類物質等**強效抗氧化成份**
多種礦物元素，其中**鈣**含量是水果之冠
溫習讀書可以用果乾代替糖果

