

進食水果小貼士

1. 適量進食水果，是均衡飲食中的重要一環。
2. 水果含豐富膳食纖維，維生素及抗氧化物，有助促進腸道蠕動，保持身體健康。
3. 糖尿病人每天可進食中型水果兩個，每個大約相等於成年女性的拳頭體積。各類水果一份量計算方法，可參考糖尿病飲食小冊子，或向營養師查詢。



焦點水果小檔案: 西柚

- 屬低升糖指數水果，對血糖影響較少。
- 含豐富維他命 C。
- 含抗氧化物: 蕃茄紅素- 對抗自由基。



升糖指數(Glycemic Index, 或 GI)是一種分別碳水化合物食物的方法。它以餐後血糖升幅的比較為基礎，將食物分類。當進食一種食物後，餐後血糖升幅越高，該食物的升糖指數便越高。

升糖指數最高為 100。

水果	升糖指數
 西瓜	72
 香蕉	62
 提子	59
 奇異果	58
 桃	42
 士多啤梨	40
 橙	40
 蘋果	39
 梨	38
 西柚	25

