

## 如何科學地吃水果？

### 選擇新鮮的水果

新鮮水果中含有豐富的維他命，如果水果放得太久，這些維他命就會隨着水果水分的流失而減少。因此，食用新鮮水果非常重要。



### 看顏色選水果

不同顏色的水果有不同的營養物質及食用功效。比如黃色水果富含胡蘿蔔素，有助提升人體免疫力；紫色水果富含花青素，對心血管健康非常有益。所以，每天可食用多種不同顏色的水果。



### 適量地吃水果

水果中含有較高的果糖，若過量食用，多餘的糖分會在體內轉化為脂肪，從而導致肥胖，不利於身體健康。



### 正確清洗水果

清洗水果時，可以用食鹽或小蘇打進行浸泡，這有助殺菌和去除水果表面的農藥殘留。此外，不同類型和質地的水果也有不同的清洗方式。比如：蘋果、梨等要先用軟刷子輕輕刷洗果皮，再用水沖洗；而葡萄、草莓等則要輕輕搓洗，以免造成損傷。

