

# 乾果營養媲美鮮果

---

人們一直有個錯覺，認為新鮮蔬果的營養價值比乾果高，但據一些研究報告指出，由於蔬果製乾後只會失去水分和部分維他命C，其他營養成分均不會流失，故新鮮蔬果和乾果中所含的營養幾乎相等。以葡萄乾（raisins）為例，它除了含有一些能降低膽固醇的成分外，其纖維和酒石酸也能使食物快速通過直腸，減少致癌物質停留在腸中的時間，改善直腸健康。而葡萄酒亦有抗心臟病的效用。據美國洛沙託斯健康研究中心的研究報告指出，若每一天能攝取相當於四百卡路里的葡萄乾，就能有效降低血中膽固醇達百分之八，也能抑制血中壞膽固醇（LDL）的氧化，減少血管堵塞出現。除葡萄乾外，無花果（figs）含有的鈣是其他水果的三倍，還有豐富的磷；而桃（peaches）、杏（apricots）之類含有大量的胡蘿蔔素。 **易蛀牙糖尿不宜**

吃乾果也不是百利而無一害。由於它們高度濃縮，人們易傾向過量食用，一般乾果多含有大量糖分，故此會令血糖上升，也會容易蛀牙。