

## 預防血管栓塞 奇異果"果"然好有好處

談到多吃蔬果，像是大家熟知的高維生素 C 奇異果，它豐富的維生素 C 是重要的護心營養素，加上熱量低且含豐富多元營養素，對健康助益頗大；全球已有針對它做研究檢視對於心血管疾病的預防好處，根據一篇挪威奧斯陸大學在期刊 *Platelets* 的研究顯示，連續 28 天吃兩到三顆奇異果，三酸甘油酯降低了 15%，改善了血小板凝集的狀況，預防血栓的產生。

在台灣也有類似的研究結果，在體脂肪偏高的受試者中，每天食用兩顆奇異果持續八週，發現血液中的維生素 C、E、鈣、鎂等有益心臟健康的營養素含量增加，與維持心臟功能相關，並有降低三酸甘油酯約 9-10%、降低壞膽固醇的濃度約 6% 等成果。

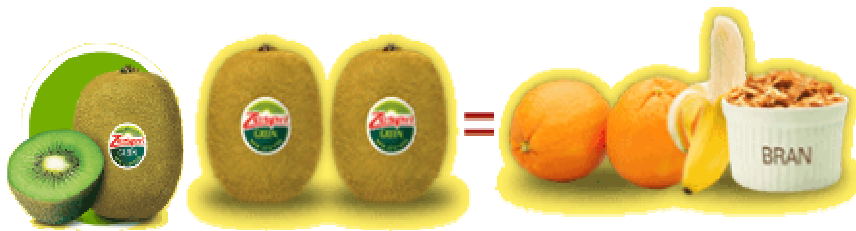
其實藥物與飲食習慣是相輔相成，透過天然的蔬果、運動、戒菸、配合醫囑，要預防血管栓塞，你也做得到！

### 奇異果護心元素有哪些：

- 1.鈣、鉀、鎂：**可以維持心臟功能，預防心血管疾病
- 2.膳食纖維：**增加飽足感減少過量飲食、又可減少小腸對於糖類的吸收
- 3.維生素 ACE：**抗氧化可以預防心血管疾病

有關於更多奇異果的營養價值，可參考 <http://www.zespri.com.tw/about/ak-nutritioncontents.asp>

### 奇異果特點介紹：



奇異果不僅美味，同時也是座營養藏寶箱。兩顆奇異果所包含的礦物質「鉀」比一根香蕉還多，維生素 C 含量比一顆柳橙更高，和 2/3 杯的燕麥片含有一樣多的膳食纖維。

美國 Rutgers University 的 Dr. Paul LaChance 發表的研究顯示，以相同重量比較，奇異果是所有經常被食用的 27 種水果中營養價值第一名的水果，除了含量第一高的維他命 C、比香蕉多 1.5 倍的豐富纖維，幫助排便，而且低鈉高鉀、超低熱量，還有葉酸、類胡蘿蔔素、葉綠素、植物化學物質等綜合營養素，總營養含量可以滿足人體一天所需 1/3 的營養素呢。

### 奇異果怎麼挑

挑選奇異果時，注意奇異果果實表面絨毛要整齊、是否完整無傷、外皮自然散發光澤且無斑點、蒂頭要呈鮮嫩顏色、果實用手掌握拿時稍具彈性者，便是上品。想立即食用的話，請挑選握起來稍軟的果實，表示馬上可以品嚐美味囉！買回家後記得要冷藏以保鮮度，如放冰箱冷藏，約可貯藏 20~25 天。建議選擇有品質保證的 ZESPRI® 紐西蘭奇異果，可以買的放心，吃的開心。



### 教你快速催熟小秘訣~ 實在等不及了!! 好想吃奇異果!

**TOP1.**  
不妨放在室溫下 2~3 天催熟，或是和蘋果或香蕉一起裝進塑膠袋內存放均具催熟效果。

**TOP2.**  
奇異果若要馬上吃就要選軟的，若是要貯存數日才吃，就要選稍硬的，但也不要挑太硬的，否則會較慢熟。

**建議可以辨認商標上有 ZESPRI® 才是真正的紐西蘭奇異果!!**  
👉 怎樣才能分辨真正的 ZESPRI 紐西蘭奇異果？

## 『水果中的營養王』奇異果營養成分有哪些呢？

奇異果除含豐富維他命 C、A、E、鉀、鎂、纖維素之外，更含其他水果少見的營養成份－葉酸、紅蘿蔔素、鈣、黃體素、氨基酸、天然肌醇 ...一天兩顆奇異果，便可以滿足我們一天所需三分之一的營養素，達到身體的營養補給。(資料來源:The Royal Society of Chemistry.UK)

營養成分	黃金奇異果	綠奇異果	主要益處
β- 胡蘿蔔素	181 ug/100g	158 ug/100g	維生素 A 的前趨物，可轉變為維生素 A。 1. 減少細胞膜上多元不飽和脂肪酸的氧化。 2. 維持細胞膜的完整性。具有抗氧化作用。 3. 維持皮膚及血球細胞的健康。
維他命 E (生育酚)	1.12 mg/100g	2.2m g/100g	1. 促進膠原的形成，構成細胞間質的成分，維持細胞排列的緊密性。 2. 維持體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。 3. 促進鐵的吸收。
維他命 C (抗壞血酸)	108.9 mg/100g	100 mg/100g	1. 構成牙齒與骨骼的主要成分，維持骨骼及牙齒的健康。 2. 維持心臟、肌肉正常收縮及神經的感應性。 3. 活化凝血酶元轉變為凝血酶，幫助血液凝固。
鈣	21.4mg	26mg	1. 構成牙齒與骨骼的成分。 2. 參與醣類的代謝，為能量代謝因子。 3. 與鈉、鉀、鈣共同維持心臟、肌肉及神經等正常功能。
葉酸	29.8 ug/100g	10.6 ug/100g	1. 參與紅血球的形成。 2. 構成輔酶的一種成分，參與核酸及核蛋白的形成。 3. 維持胎兒的正常生長與發育。
膳食纖維	1.4 g/100g	3.44 g/100g	可促進腸道蠕動，增加飽足感，使糞便比較柔軟而易於排出，減少廢物在體內停留的時間。
鉀	300mg	331mg	維持體內水分平衡及穩定滲透壓，以維持血液和體液的酸鹼平衡。
鐵	0.4mg	0.4mg	組成血紅素及肌紅素的成分。參與紅血球的形成。構成血紅素的重要成分。

資料來源 中華民國心臟基金會〈文 中華民國心臟基金會副執行長 黃瑞仁教授〉99.04.08



西園醫院衛教中心 關心您 990412