



鳳梨 維生素C含量是蘋果的5倍

富含天然膳食纖維的鳳梨，其營養成分還包含有機酸、維生素B1、維生素C

、類胡蘿蔔素、鉀等。值得一提的是，鳳梨中的維生素C含量是蘋果的5倍，

此外，鳳梨所含的蛋白酶，還可以分解蛋白質，能幫助人體對蛋白質的吸收

和消化。

另外鳳梨還含有鎂、銅、維生素B6等礦物質和維生素，這些營養素對骨骼健

康、免疫力、傷口修復都很有幫助。

鳳梨含維生素B1 消除疲勞、增進食慾

鳳梨中含有的維生素B1，不但可以消除疲勞，同時還能增進食慾。不僅如此

，鳳梨中內含的糖蛋白質酵素與鹽類，具有利尿的作用；鳳梨也可改善腹

瀉、消化不良，並有助於解決夏暑食慾不振的困擾。

鳳梨是很好的抗氧化物來源，包括維生素C、β-胡蘿蔔素，以及類黃酮（

flavonoid），其中維生素C更是蘋果的5倍，可幫助人體中和自由基。

鳳梨有哪些營養價值？

吃鳳梨有哪些營養上的好處呢？美國奧勒岡州立大學(Oregon State University)的研究指出，鳳梨因含有大量維生素C，是可修復細胞損傷的水溶性抗氧化劑，對於預防心臟病和關節疼痛有正面效益。另外，鳳梨酵素可減少血液過度凝固，適量食用能降低血栓風險。微量元素部份，鳳梨錳含量高，是骨骼與結締組織健康的重要物質。過去的研究發現，錳和其他微量元素對更年期婦女預防骨質疏鬆症有作用。

雖然未必只吃鳳梨就能治好飛蚊症，但鳳梨可以降低眼睛黃斑部病變的風險。

Flores 教授解釋，鳳梨含有大量抗氧化劑和維生素C，對於眼部健康確實有益。

此外，鳳梨酵素是很強的抗發炎物質，不但有助於減少關節炎，鳳梨酵素與其他

蛋白水解酶也被證實在動物實驗中可提高癌症存活率。與其他蔬菜一樣，鳳梨

也富含膳食纖維，有助於維持腸胃正常運作。

馬里蘭大學醫學中心(University of Maryland Medical Center)的研究則指出,鳳梨酵素能減少喉嚨與鼻腔黏液分泌,同時也能緩解咳嗽問題。鼻過敏或鼻竇發炎,也可考慮多吃鳳梨來降低過敏症狀。

載自:<https://health.udn.com/health/story/6037/3906905>