

被上天祝福的幸福果～酪梨

◎高雄長庚營養治療科營養師 吳靜宜

近幾年來，民眾健康意識抬頭，對於號稱能促進身體健康的幸福果～酪梨，趨之若鶩。集多種營養素於一身的酪梨，說它是被上天祝福的果實，似乎也不為過，現在我們就來看看酪梨的本事吧！

酪梨最早種植於墨西哥，現今台灣酪梨品種約有 30 多種，產季從每年 5 月到隔年 3 月，約從初夏到秋末初冬採收，不同品種，有不同的外表或顏色，成熟後的酪梨，質地光滑，有著奶油般的綿密口感，具入口即化的特質。

● 酪梨營養成分

根據台灣地區食品營養成分資料庫顯示，每 100 公克的酪梨（中型酪梨約 1/4 個），含熱量 92 大卡、蛋白質 1.5 公克、脂肪 7.6 公克、膳食纖維 5.6 公克、不飽和脂肪酸 5.4 公克、鉀離子 385

毫克，若以食物分類來看，酪梨含油脂比例高，所以被歸類在油脂與堅果種子類。

● 酪梨的優勢

一、不飽和脂肪佔總脂肪量 7 成以上，可預防心血管疾病

酪梨富含脂肪，根據資料庫資料，每 100 公克酪梨，不飽和脂肪酸就有 5.4 公克，其中對心血管有益的油酸含量就超過 5 成以上。

從過去一些研究發現，富含酪梨的飲食可改善高膽固醇血症，降低血中壞膽固醇及三酸甘油脂濃度，也能提高好膽固醇濃度，在血脂正常的健康人，也可以看到同樣的結果。所以適度攝取酪梨，可預防心血管疾病發生。

二、為油脂類中高鉀高纖食物，是得舒飲食的首選

得舒飲食英文縮寫為 DASH(

Dietary Approaches to Stop Hypertension) 飲食計畫，意思是停止高血壓的飲食方式。臨床研究發現，高血壓患者可藉由得舒飲食建議來調整飲食方式，有助血壓控制。

得舒飲食主打飲食含有豐富的鉀、鎂、鈣、膳食纖維、不飽和脂肪酸，以達到降血壓的目的。

我們發現，酪梨除了富含不飽和脂肪酸外，同時具有高纖及高鉀的特質。資料庫分析發現，每 70 公克酪梨 (約免洗湯匙 3 匙)，含油脂 5 公克，膳食纖維高達 3.8 公克 (半碗地瓜葉含 3.3 公克膳食纖維)、鉀離子 253 毫克，比較相同油脂含量的腰果，腰果僅含膳食纖維 0.4 公克、鉀離子 71 毫克；比較相同油脂含量的核桃，核桃僅含膳食纖維 0.5 公克、鉀離子 33 毫克。

由上可得，酪梨是油脂與堅果種子類中較符合高鉀、高膳食纖維、富含不飽和脂肪酸的得舒飲食首選喔！

三、保護身體器官，避免受到損害

酪梨除了對心血管疾病有預防及改善的功用外，更有研究指出，酪梨富含的營養素還能保護身體器官，避免受到損傷。

1. 有助維持眼睛健康

單元不飽和脂肪酸及葉黃素 / 玉米黃質可以降低眼睛功能障礙的發生，每半顆酪梨就含有 185 μg 的葉黃素 / 玉米黃質，且富含單元不飽和脂肪酸，這都有助維持眼睛健康。

2. 有助維持皮膚健康

臉部肌膚經常暴露在外，所以更容易受到紫外線及可見光的傷害，進而造成肌膚老化，導致臉部皺紋的發生。屬於類胡蘿蔔素的葉黃素與玉米黃質可以對抗皮膚受到這些傷害，足量的攝取可有效改善皮膚健康。

恰好酪梨本身也符合這樣飲食的特性，2009 年的研究中發現，酪梨高生物可利用的葉黃素和玉米黃質可能有助於保護皮膚，免受紫外線和可見光輻射的損害。

● 酪梨的宜與忌

酪梨是後熟型水果，採收

後需擺放室溫一陣子，熟化後才會好吃，所以切記未成熟的酪梨不可以進冰箱，避免無法繼續熟化。而隨著年紀增長牙口會變差、沒體力再準備多樣化的蔬果，導致飲食中用來維持眼睛健康及避免 DNA 受損的葉黃素及玉米黃質等營養素攝取量越來越少，所以長輩們可藉由攝取酪梨，符合較高油脂、富含豐富營養素且質地柔軟的食物來獲得好處。

此外要注意酪梨是高油脂農產品、熱量高，每 100 公克熟化後酪梨含 92 大卡、7.6 公克脂肪（相當於 1.5 茶匙油脂），依據每日飲食指南建議，國人每日油脂 3~7 茶匙及堅果種子 1 份，因此如果真的愛吃酪梨，且攝取較多的情況，則建議稍微降低食用油脂的攝取量，避免熱量或油脂攝取過多。

再者酪梨富含鉀離子，每 100 公克即含 385 毫克鉀離子，因此建議血鉀濃度高，需要限制鉀離子攝取的腎臟病患者應謹慎食用，若擔心不知道可以吃多少，可以諮詢營養師之後再攝取

會較為恰當。

● 健康吃酪梨可以這樣做

一、直接生吃，取代飲食中的油脂

搗碎酪梨後取代奶油，直接塗抹於吐司或麵包內，如此，除了有酪梨香氣外，也可增加麵包或吐司的濕潤度。

二、做成沙拉

將酪梨切丁，準備各種生菜（大番茄、美生菜、紫高麗菜等）、水果（小番茄、蘋果丁、柳橙小丁等）、鮮蝦、鮪魚、雞蛋、馬鈴薯、玉米等，將所有材料與醬汁拌在一起即可，也可使用義大利紅酒醋做為醬汁調和使用。

綜合上述，酪梨真的是上天給予人類的美好禮物之一，但是切記，再健康的食物，還是要適量攝取，這樣才能從健康食物中得到健康喔！🥰

