

# 營養問與答

第一課 有「營」食物  
活動 8 頁 12

1

水果不含脂肪嗎？



水果含有**脂肪**，但大部分脂肪**含量不高**。  
牛油果、椰子和榴槿屬於脂肪含量較高的水果。



可以不吃蔬菜，  
只吃水果取替嗎？





不可以。

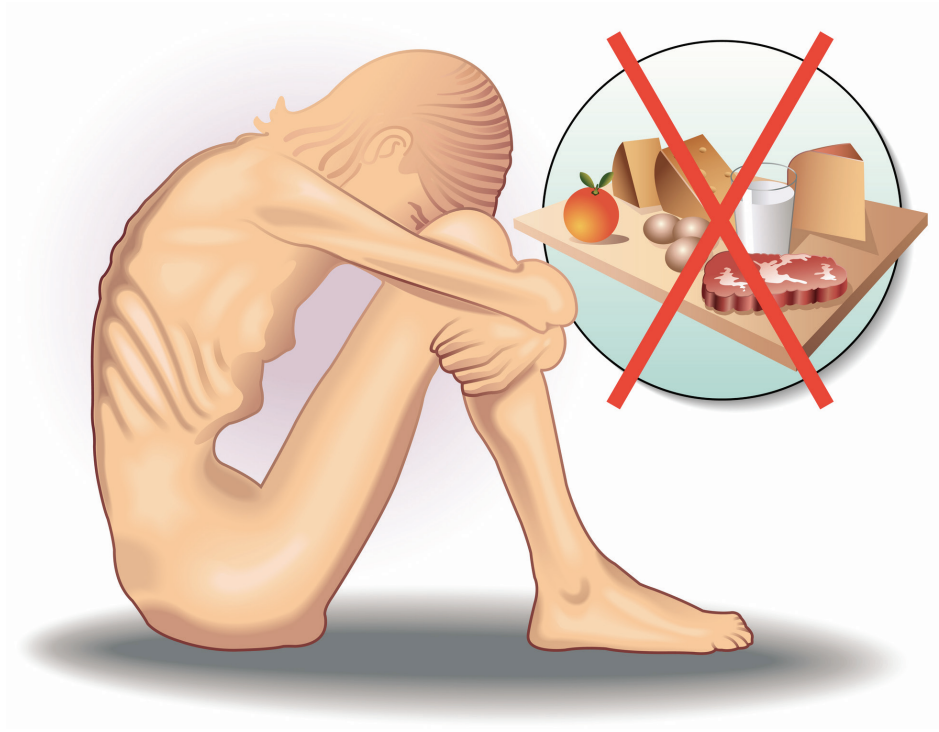
因為蔬菜有豐富的**膳食纖維**，能幫助腸道消化，  
不吃蔬菜會引致便秘，甚至腸道疾病。



而且水果果糖含量高。  
如果吃過量，體內過多的果糖會轉化  
為脂肪，引致肥胖。

我可以減少進食，  
幫助減重嗎？





減少食量能夠減輕體重，但這不是健康的方法。  
減少進食可能會引致**營養不良**，**能量不足**等問題。  
減重應該透過均衡飲食和運動來達成。



我可以吃零食代替  
正餐嗎？





不可以。

零食大多含有**高糖分或油分**，多吃對身體沒有益處。而且零食並不能提供充足的營養，代替正餐會有**營養不良**的問題。

# 總結

如對飲食習慣或食物營養有疑問，可向師長請教，一起建立健康的飲食習慣。

