

# 3 步驟

## 教你健康吃爆鳳梨

鳳梨助消化、抗發炎，但是還要注意這些小細節！  
台灣的鳳梨越來越好吃，且甜度越來越高，所以不僅是減肥中  
連身體健康的大人都要控制份量哦！非常容易爆掉！

### 一次可以吃

「3-4片」切片鳳梨，是半月型的切片喔（如圖），重量大約**100**公克，是一份水果的 **60** 大卡。可以在飯後**30**分鐘吃，裡頭的鳳梨酵素可以幫助腸胃消化食物、同時膳食纖維幫助蠕動、可以清宿便、順腸胃。

### 減少吃

加工之後的鳳梨罐頭就不建議喔！因為營養素絕對比較天然的鳳梨少，幾乎只剩下糖水了；而榨汁雖然方便，也要小心一口氣喝一大杯，血糖是會快速上升的！

市面上有一些天然果肉曬乾的「果乾」，則要看營養標示，吃 **60** 大卡的份量為宜。

### 小心吃

胃潰瘍患者減少食用、極少部分的人對鳳梨蛋白酶過敏，所以吃到鳳梨會出現頭暈、嘔吐、腹瀉、全身發癢等症狀，尤其是長輩及小朋友，要多加小心哦