

助消化、 抗發炎

不吃嗎？



教你健康吃爆鳳梨

一次吃 3-4片



熱量 ~53大卡
膳食纖維 1.4克
鉀 162毫克

水果類 順腸胃 護心

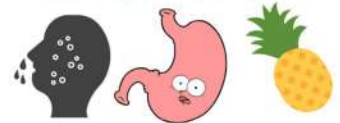
減少吃 罐頭/果汁/果乾



熱量 ~85大卡
膳食纖維 ~0克
一次喝太快 血糖易飆高

營養少 多糖水 先不要

小心吃 過敏/腸胃清癢



極少部分對鳳梨蛋白酶過敏者，食用後會出現頭暈、嘔吐、腹瀉、發癢等症狀
腸胃道有潰瘍病史者，也要注意份量。

【3步驟健康吃爆鳳梨！】

鳳梨助消化、抗發炎但是魔鬼藏在細節裡！吃爆台灣鳳梨challenge
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！熱量很容易爆掉
三個步驟健康吃鳳梨

☆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 比較不建議！因為營養素絕對比較天然的鳳梨少，
幾乎只剩下糖水了；而榨成果汁雖然方便，若一口氣喝一大杯，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，吃得更安心。

☆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

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

