四季皆宜營養高 健康零食吃乾果

香港位於亞熱帶地區，一年四季溫和，每天走到果攤，我們總看到各種令人垂涎欲滴的新鮮水果。與其他歐美地區相比，我們委實有「口福」。別小覷它們色彩一般、外表皺皺，雖登大雅之堂。其實，乾果的好處多不勝數。它既不受當造季節所限制，一年四季任君選擇，水份雖流失，但養份卻仍舊存在，食量隨我們喜好釐定。在超級市場內，乾乾的臉正甜甜地向你招手……

□ 樂奇

香港人十分喜歡吃零食，無論在家中看球賽，在公司的小吃廚櫃，你的手袋及公事包內……零食總隨手可及，種類之多亦令人目不暇給。饞嘴的你，平日又會選擇什麼零食以充「口飢」？除了美味可口的啫喱軟糖、朱古力、薯片、曲奇餅、雪糕外，乾果又是否在你的零食名單上？

古希臘人的智慧

其實將新鮮水果乾燥貯存的做法，早在古希臘時代已出現。他們有44種無花果、32種蘋果、6種梨子，還有數十款不同類型的水果。把水果如葡萄製成乾果，既方便貯存，更便於釀製不同的酒以供飲用。 時至今日，製造商一般採用二氧化硫作防腐劑，用以減低水果的褪色程度及防止霉菌生長。

全天候的乾果

乾果的品種多，常見的中式乾果有話梅、無花果、杏脯、柑橘、芒果等，多用作口果、入饌；而西式乾果則有提子乾及近日人氣急升的藍莓，多用於沙律、甜品及麵包的製作上，能增加食品的甜味，減少用糖。由於每種水果均有不同的當造季節，存放時間短，容易腐爛；但乾果則一年四季均有出售，經過處理後，可存放一段較長的時間。儘管眼前擺放着如斯吸引的西瓜、蜜瓜、木瓜等，我們總不能一天吃光四、五種水果，要不然，我們的「小胃子」便大嚷罷工，更會不斷拉肚子了；乾果的優點在此便顯然而見。你大可一天中吃多種乾果，同時吸收不同的營養，食量也由你控制，隨時舉起「紅牌」暫停球賽，也不用愁有浪費之嫌。另外，乾果包裝小巧，方便携帶，隨時隨地也能順手拈來一些乾果淺嚐。

水份流失價值仍高

隨着乾果水份流失，乾果中的維他命C亦所剩無幾。但水果的營養價值又豈止維他命C呢？

試舉葡萄為例，葡萄含維他命A、B1、C等，更含葡萄糖分，而葡萄乾能利尿，如尿道發炎者，多吃葡萄乾便可恢復正常。此外，葡萄乾蘊含大量的鐵質，能降血壓、預防心臟病，減少血凝固的機會，亦含一種保持身體含鈣量的礦物硼，有助防止骨質疏鬆。

望梅止渴的故事

話梅由梅子經糖鹽漬製成，味道兼酸、甜、鹹，可生津解渴、止嘔。行商旅客及孕婦最為喜愛。三國時代的曹操，相傳行軍時囊中的水漸盡，全軍疲乏不堪。他忽然看見遠處有一棵梅樹，於是便號召全軍望梅止渴，因而流傳至今。望梅止渴的道理在於利用酸味形成的神經反射，刺激唾液腺的分泌。遠足人士或經常暈車暈船的你，不妨常備話梅傍身。

蛋白酶加速癒合過程

菠蘿乾含豐富果糖、氨基酸、有機酸及礦物質。此外，它更含與木瓜類似的蛋白酶，可幫助消化，紓緩腸胃炎，更有研究指出，這種酶可應用在肌肉經常性勞損的運動員身上，如舉重選手、田徑運動員等，以減低肌肉發炎的機會和加速肌肉癒合過程。由於菠蘿可增加血液循環，減低血塊形成，因此在脫掉智慧齒前後，可多吃菠蘿，以除去牙肉瘀黑及痛楚。

杏脯長生不老之說

在中國連接俄羅斯的邊境上，有一個與世隔絕的山谷，住在那裏的人容顏不老。細查之下，其健康之源來自數以十萬計的杏樹。杏含有豐富的胡蘿蔔素、蛋白質、維他命C、氨基酸、鐵等，可止渴、生津、更有助預防夜盲、癌症，修補二手煙對肺部所造成的損害。他們將杏曬成杏脯乾、製汁、以燜焗的方式烹調，或作醫療及化妝用途等，每一個杏都不會浪費。難怪他們雖然長期累月受寒風、陽光、温度變化所侵擾，但皮膚卻仍然毫無風化現象。

最後值得一提的是，乾果的熱量和糖分遠高於鮮果，因此進食時切勿因「細細件容易食」而吃得過量，以致攝取過量糖份。任何零食均是「小吃多滋味，多吃易變肥」。由今天起，嘗試選購既能解飢，又具營養價值的乾果，品嚐各種水果的美味吧！

作個精明消費者

由於乾果經化學過程製作而成，因此在選購時要注意以下事項：

1. 留意包裝是否妥當，有否霉菌滋生。
2. 未吃完的乾果最好存放於密封的容器或冰箱內。
3. 留意有效日期。
4. 產品標籤上有否列明使用禁用色素（常見如金橙G、Quinoline Yellow WS）
5. 不宜以顏色鮮艷作選購準則。