

健康飲食在校園教育系列

飲食小百科

內容

飲食和生活習慣篇.....	2
食物篇	5
烹調篇	8
午膳篇	9
小食篇	10
水果篇	11

飲食和生活習慣篇

1. 如何介定孩子是過重或過輕？

答：要評估兒童是否過重或過輕，可以用他們的身高及體重和兒童身高別體重圖(Weight-for-Height Chart)。若兒童的體重超出身高體重中的中位數 20%或以上（即是中位數的 120%），便稱為過重。若兒童的體重低於身高體重中的中位數 20%或以下（即是中位數的 80%），便稱為過輕。孩子若有出現過重或過輕的現象，最好請教醫生或營養師就孩子的健康狀況作出適當的跟進。

2. 我的孩子有偏食，有何辦法？

答：首先，家長要接受一般的孩子總會不喜歡吃一、兩種食物。只要不是因偏吃某食物組別（如肉類、五穀類或菜蔬類）而拒絕進食其他食物組別就好了。屬同一個食物組別的食物都含有相若的營養素，例如若孩子不喜歡吃青椒，家長還是可以用葉菜來代替，因為青椒和葉菜都是蔬菜類。當然，家長亦有責任幫助孩子改善偏食的習慣，但應避免強迫他們進食一些不喜歡的食物，以免他們更加抗拒進食。家長們不但可於餸菜加入色彩鮮艷的材料來吸引小朋友，還要不斷嘗試提供新的或他們不喜歡的材料。開始時應先以較小的分量給小朋友試食，當他們接受後才把分量逐漸增加。

3. <學生午膳營養指引 (2010 修訂版)> 中建議學童應進食最多五穀類，但肉類則最少，會否影響孩子發育和成長？

答：其實一般的成年人和小孩每天需要攝取蛋白質的分量不是太多，只是佔全日營養所需的 15%，而五穀類則是 50-60%。因此我們只需要每餐進食少量肉類（包括肉、家禽、魚、蛋和豆類），便能攝取足夠蛋白質，幫助維持身體機能正常運作及成長。

4. 孩子常常都感到肚餓，這樣正常嗎？

答：一般的小朋友都是活潑好動，每日的運動量都頗大，而且學習時亦會有熱量和水分的流失，所以很多時候會容易感到肚餓。當孩子肚餓時，家長可參考衛生署編制的 <學生小食營養指引 (2010 修訂版)>，為他們提供一些以碳水化合物為主的「三高一低」健康小食。但要緊記小食不宜過量及不要與正餐的時間太相接近。

5. 我的孩子偏瘦，無論給他吃什麼都不能增肥，怎麼辦？

答：其實孩子偏瘦或營養吸收不良有很多原因，有可能是遺傳因子或後天的不良飲食習慣所造成。家長可以先觀察孩子的日常飲食習慣，如正餐所提供的營養是否足夠、孩子是否過量進食不健康小食或是進食小食的時間與正餐太近等，這些飲食習慣均會阻礙小朋友吸收營養。家長可幫助孩子養成定時飲食的習慣，及為他們準備多些健康而又有營養的膳餐或小食。另外，多做運動亦有助身體的發展及營養吸收，因此孩子亦應改掉以往多坐少動的習慣。若情況都沒有明顯改善，可諮詢醫生或營養師的專業意見。

6. 孩子們都很喜歡甜食，可否用代糖代替砂糖？

答：代糖亦即甜味劑，一般指「低熱量」的甜味化合物，能夠取代「糖」來增加食物的甜味，因而得名。但甜味劑甜味可遠高於一般的「糖」，如用於小朋友的飲食中，會增加孩子嗜甜的程度，反令他們在其他食物中攝取過量的糖分。因此一般都鼓勵孩子慢慢改善現有的飲食習慣，漸漸接受較淡味或少甜的食物。

7. 我的小朋友要吃夜宵，如何是好？

答：父母應了解孩子的需要，並清楚知道他們要進食夜宵的原因。睡前進食是因為當日吃不足夠？還只是一個壞習慣而已？若孩子真的因感到肚餓而無法入睡，家長可給他們少量的食物，如：麥包、小餐包、水果或低脂奶等，但切忌過量進食。若吃夜宵只是孩子的壞習慣，家長便應作出適當的教導，幫助他們培養健康的飲食習慣。

8. 如果小朋友早餐吃不到蔬菜，其餘的兩餐要吃多少蔬菜？

答：小朋友應每天進食 3 份蔬菜，而 1 份的蔬菜是指 1 碗生的蔬菜或半碗熟的蔬菜。因此，若小朋友在早餐吃不到蔬菜，應在午餐、晚餐或茶點時間平均地進食足夠的分量。

9. 我的小朋友有肥胖趨勢，但他不偏食，只是給太少分量的話，他又吃不足，如何是好？

答：其實當小朋友有肥胖趨勢時，家長不用過分緊張和擔心，更不需要利用坊間的節食或減肥方法為小朋友減肥。由於小朋友會漸漸成長和發育，只要鼓勵孩子多做運動和戒掉以往不良的飲食習慣，就可以將現在超標的體重漸漸拉回正常水平。家長可以跟據衛生署〈學生小食營養指引 (2010 修訂版)〉內所提供的學生午膳建議，以「三低一高」(低鹽、低糖、低脂及

高纖維) 為原則，為小朋友提供足夠分量的午膳，而指引內所提供的分量建議同樣適合應用在其他主餐(如早餐或晚餐)上。請緊記，若孩子在發育期間過分節食或用錯誤的方法減肥，很可能會影響他們的身心發展。

10. 睡前多久不能進食？是否完全不能進食？

答: 由於胃部的排空時間大約是 3 - 4 小時，為免胃部不適，我們應在睡覺前 3 - 4 小時盡量避免進食。但睡覺前若覺得因太肚餓而產生不舒服的感覺，我們可進食少量以碳水化合物為主而又低脂的食物如：麥包、小餐包、水果或低脂奶等。

食物篇

1. 馬鈴薯屬於蔬菜類嗎？

答：馬鈴薯一般都被列為五穀類，因為其碳水化合物的含量很高。其他屬於五穀類的植物性食物有：粟米、芋頭、蕃薯和甘筍，但它們同時亦屬於蔬菜類別，因為它們的纖維含量亦相當高。而南瓜則只屬蔬菜類別。

2. 低脂奶品類如牛奶、乳酪或芝士會否不夠營養？

答：奶品類食物含豐富的鈣質，有助兒童牙齒和骨骼的發展。其實低脂奶品類與全脂奶品的營養成分相若，尤其是蛋白質及鈣質。相反，低脂奶品類的熱量及脂肪成份較全脂奶品類低，對身體較有益處。

3. 雞肉是否較牛肉健康？

答：其實紅肉如豬、牛、羊肉與白肉如魚及去皮雞肉所含的營養不同。例如紅肉含有較豐富的鐵質，可促進身體製造血液；而白肉所含的脂肪量則較紅肉低，因此二者都各有所長。我們只需要選用較瘦的紅肉和去皮家禽，並配以低脂、低鹽及低糖的烹調方法，每週適量地進食這兩種肉類，對身體都是有益的。

4. 什麼是「份」(serving/portion)？「份」與「分量」(serving/portion size)有何分別？

答：「份」是營養界慣用的一個指標，用來形容個人每日應從不同食物組別攝取多少食物；而「分量」則是用來形容一「份」的食物有多少。例如：我們每天應進食最少 3 份蔬菜，而 1 份的蔬菜大約是半碗熟的菜或 1 碗未煮熟的菜。

5. 有機食品是否較有營養？

答：暫時並未有可靠的科學證據證明有機食品是較有營養。現時只知道的就是有機食品與一般食物的生產、加工和處理方法不同，在種植或製造有機食品的時候，資源可節省循環再用，在環境保護上較有價值。但市面上的有機食品一般都較為昂貴。

6. 甚麼是飽和脂肪？

答：全名是「飽和脂肪酸」，它是一種不健康的脂肪。過量進食飽和脂肪酸不但會導致過重或過肥，更會令血膽固醇的水平上升，增加患上心血管疾病

及中風的風險。所有由動物而來的脂肪或油分（魚油除外）及少部分植物油（如椰子油和棕櫚油）都含高飽和脂肪酸，應少吃為妙。

7. 甚麼食油才健康？

答：可選用較健康的植物油，如橄欖油、芥花籽油或粟米油等，這類植物油都含較高不飽和脂肪。但要緊記，所有種類的油都含相同的熱量，過量進食同樣會導致肥胖，影響健康。

8. 什麼是棕櫚油？容易在食物中找到嗎？

答：棕櫚油是由棕櫚樹的果實提煉而成，雖然它是植物油的一種，但含高飽和脂肪酸，過量攝取會導致血膽固醇上升，增加患上心血管疾病或中風的機會。很多食品生產商會採用棕櫚油製造食品，一般都在即食食品或零食找得到，例如：即食麵、杯麵、薯片、蝦條或有餡料餅乾等，這些食品都應少吃為妙。市民亦可在選購食品時，多加留意包裝紙上材料或成分一欄，看看該食品是否有加入棕櫚油來製造。

9. 葡萄籽油(Grape Seed Oil)健康嗎？

答：葡萄籽油含有高的不飽和脂肪和豐富的抗氧化劑，是較健康之選。

10. 米油(Rice Bran Oil)屬於健康的脂油嗎？

答：是的。因為米油都含高的不飽和脂肪，有助降低血膽固醇的水平和減低患上心血管疾病的風險。

11. 市面上有一些益生菌的飲品都被稱為健康飲品，給孩子飲用的話，對他們有益嗎？

答：有研究顯示益生菌能促進腸道健康，有助減低減染某些腹瀉疾病的機會。但由於市面上一般含益生菌或乳酸菌的飲品都添加了糖分，過量飲用可能會導致糖分或熱量攝取過多，對身體造成負面影響。因此，為健康著想，不宜飲用過量益生菌或乳酸菌的飲品。以每 100 毫升含糖分 5 - 7.5 克的益生菌或乳酸菌的飲品為例，建議每星期五個上課天計，飲用不應多於兩次，並配合均衡飲食。

12. 現時市面上有很多蔬菜都有農藥，但衛生署又建議人多吃蔬菜，如何是好？

答：一般的農藥超標個案都是指蔬菜的農藥含量超過食品法典委員會所設的除害劑最高殘餘限量。為食物定下除害劑的最高殘餘限量的主要目的，是保

障消費者的健康，與安全上限並不同，因此即使蔬菜所含的農藥是超出最高殘餘限量，亦不代表會損害我們的健康。再者，食物環境衛生署轄下的食物安全中心會負責監管食物中的除害劑殘餘量，確保在市面上的食物是達到進食的安全標準，令市民可以放心進食。

由於蔬菜是我們日常飲食中不可缺少的食物，市民可以將菜徹底清洗或煮熟，減低有關風險，例如：用流動的清水沖洗蔬菜幾次然後把蔬菜浸泡在清水中一小時，或以沸水將蔬菜焯一分鐘，並棄掉焯過的水。

烹調篇

1. 植物牛油是否較牛油健康，多用來煮食亦無妨？

答：用植物牛油來煮食不會較牛油健康，因為植物牛油所含的是氫化脂肪（又稱反式脂肪），會令血膽固醇的水平上升，容易增加患上心血管疾病或中風的風險。此外，植物牛油的熱量與牛油相同，進食過量亦會致肥。

2. 很多人說高溫煮餸及在浸洗蔬菜的過程會令養分流失，是不是？

答：是的，過份浸洗或烹煮蔬菜很容易令養分流失。在清洗蔬菜方面，我們可以先用清水沖洗，再用清水浸約 30-60 分鐘，以除去殘餘的農藥，亦可以加入蔬菜專用的清潔劑，以縮短浸洗時間。而烹煮蔬菜時，可用蒸的方法或先將蔬菜在攝氏 60 度的水中拖一拖，以保存蔬菜的營養和水分，然後才用其他的方法烹煮。

3. 平日已很少用油煮食，但仍是肥胖，為什麼？

答：除了脂肪或油分，過量攝取任何食物都會造成熱量攝取過多，導致容易肥胖，所以應留意每日的進食分量是否過多，可參考衛生署的〈健康飲食金字塔〉。另外，多坐少動的生活模式會減少熱量支出，令熱量攝取多過熱量支出，造成熱量過剩，使多餘的熱量積存身體內，引致肥胖。因此，要健康及擁有標準的體重，除了控制飲食外，多做運動亦同樣重要。

4. 飲老火湯或豬骨湯是否對身體有益？

答：很多人認為豬骨老火湯含有豐富的鈣質，孩子多喝的話會有助骨骼成長。但其實煲湯的過程不能令豬骨內的鈣質溶入湯中；相反，骨髓中大量的脂肪（尤其是飽和脂肪）會溶入湯水裡，容易令人過量攝取飽和脂肪，因此不宜多喝。家長可利用瓜菜、豆類及少量的魚或瘦肉煮成的清湯代替老火濃湯。

5. 可否用運動飲品（或補充電解質飲品）來代替水給孩子喝？

答：由於市面上大部分運動飲品的成分都是以水和糖為主，有些更含咖啡因。如以運動飲品代替清水補充孩子日常水分的流失，有機會培養他們嗜甜的口味，妨礙建立良好的飲食習慣；而咖啡因亦有機會影響孩子的睡眠質素。所以，要補充日常生活中或活動時所流失的水分，孩子應在用餐時或餐與餐之間定時補充水分，而清水是最合適和方便的選擇。

午膳篇

1. 很多午膳供應商都指出綠葉蔬菜十分難處理，又容易變黃，未能吸引小朋友進食，怎麼辦？

答：綠葉蔬菜的色澤會於即日烹煮的生產模式中較易保存，只要小心控制食物的保存溫度及運送時間，便能夠將蔬菜保持翠綠。而其他採用速涼烹調模式(即將前一天煮好的食物於供餐當天翻熱的生產模式)的午膳供應商，可考慮用其他蔬菜代替葉菜如：椰菜、翠玉瓜、冬菇、草菇、蕃茄或黃芽白等。

2. 兒童午膳應提供多少卡路里？

答：午膳所提供的營養和熱量應佔兒童每天需要的三分之一，熱量攝取過多可導致過重或過胖，而每餐午膳應提供他們約 600-650 千卡的熱量。

3. 低小與高小的午膳分量可以相同嗎？

答：低小與高小學生的每日營養所需不同，因此對五穀類和肉類的需求都有所分別，建議分量可參考<學生午膳營養指引 (2010 修訂版)>。而蔬菜及水果的建議攝取量則沒有太大分別。

4. 早午晚三餐的熱量或營養攝取比例如何？

答：早午晚三餐應各佔全日熱量或營養所需的三分之一。

5. 若發現學校的午膳供應商所供應的食物不太健康，而家長又沒有時間為小朋友準備午膳，怎麼辦？

答：家長可參考衛生署編制的<學生午膳營養指引(2010 修訂版)>，向學校的學童膳食專責小組反映學童膳食營養不足的問題，並建議專責小組委派代表向膳餐供應商要求改善午餐的營養質素。

6. 少飯多餸是否可攝取較多營養，不會致肥？

答：不是。五穀類(即飯、麵、麵包)、蔬菜類和肉類比例應該是 3 : 2 : 1。五穀類食物如飯、麵等含豐富碳水化合物、維他命及纖維素，應吃最多，有助身體補充熱能，保持體溫。蔬菜、水果含有豐富的纖維素、維他命及礦物質，而且新鮮的蔬果大多數是低熱量、低脂肪的，應該多吃。我們每天需要吃 5 份或以上的蔬果。肉類的脂肪量比米飯(炒飯、炒粉麵除外)還要高，多吃容易致肥，應適量進食。

小食篇

1. 為什麼孩子要吃小食？

答：若孩子一日三餐吃得均衡，能夠攝取足夠的熱量和營養素，小食當然不是必須的。但由於普遍孩子的胃容量都較小，未能於正餐時進食足夠的食物供身體營養所需，再加上孩子的日常活動量較大，容易於學習時或運動時流失熱量和水分，小食便可充當補充能量和水分的角色。但緊記小食只是補充品，不宜過量進食，亦不能取代正餐的位置。

2. 什麼時候給孩子安排小食最好呢？

答：小食一般都會加插在兩餐正餐之間，但為免影響孩子進食下一正餐的胃口，建議正餐與小食最少相隔 1.5-2 小時，不宜太過接近。

3. 孩子總喜歡挑選煎炸小食，怎麼辦？

答：可以先減少孩子一週進食煎炸食物的次數，漸漸用一些新鮮的食物如蔬菜或水果代替煎炸小食。孩子的適應力很強，很快便可以接受新的口味。因此要改善小朋友的飲食習慣，家長應耐心地為孩子提供不同款式的新鮮食物，以清新的口味及鮮艷的顏色吸引小朋友。

4. 若孩子不喜歡喝水來補充水分，可以用飲紙包飲品或甜的飲品來吸引他們嗎？

答：充足的水分對身體十分重要，能幫助食物消化和吸收，並促進新陳代謝，防止便秘。家長應時刻鼓勵孩子多喝清水，每天須喝水約六至八杯。加糖的紙包果汁的糖分較高，容易致肥，不宜多喝。除了清水以外，低脂奶或低糖豆漿也是不錯的選擇。

5. 學童若在小息吃小食，是否不用吃早餐，以免進食過量？

答：不是。其實我們應培養學童每天吃足早、午、晚三餐的習慣。早餐是每日主餐之一，不可忽略並應該定時進食，而且要以五穀類（如麵包、粥或麥片）為主。吃早餐可增強學童的思考及學習能力。不吃早餐可能會導致學童於小息時或午膳時進食過量。只要每餐吃得均衡，主餐之間仍可進食少量小食補充日常體力和水分的流失。

水果篇

1. 空腹或飯前進食水果，能否促進身體吸收而較健康？

答：目前未有足夠的研究證據證明水果於空腹或飯前進食較易被人體吸收。

進食水果的時間可按個人的飲食習慣而定，且各有好處；若作兩正餐之間的小食，可代替其他較不健康的小食；若於飯前或飯後進食，水果中的維他命 C 可促進鐵質的吸收。

2. 藍莓能否改善視力？

答：目前並未有足夠的醫學證據支持藍莓所含的花青素在預防或治療疾病有確切的功效。

於健康均衡飲食的大前提下，鼓勵大家每天食用足夠的水果，如蘋果、橙、提子等，藍莓亦是一個選擇。

3. 水果是否可以排毒？

答：水果含豐富的膳食纖維，能促進腸道蠕動，將廢物排出體外，連腸內的致癌物質亦一併排走；這解釋了為何研究發現吃適量的水果能預防大腸癌的形成。

4. 水果含果糖，為何被認為能幫助維持體重？

答：水果雖含果糖，但因飽肚感好且所含的熱量較少，故以水果代替其他較不健康的零食，或許能幫助控制體重。

5. 為控制糖尿病患者的血糖維持於理想的水平，糖尿病患者是否需要避免進食任何水果或至少一些較甜的水果，如芒果、大樹菠蘿、香蕉等？

答：糖尿病患者跟健康的人一樣，需要健康均衡的飲食，包括進食適量的水果。糖尿病患者的膳食計劃，一般依照食物金字塔的建議，即成年人每天需進食二至三份水果（每份約含 15-20 克糖質）。患者毋需因為某一種水果味道較甜而忌食，但應控進食的份量。

6. 西柚或西柚汁可否燃燒脂肪，有助減肥？

答：暫未有研究證明西柚內有任何成分能燃燒人體的脂肪。如果食西柚或飲西柚汁有「減磅」的效果，可能只是因為西柚代替了其他熱量較高的食物，但其他的水果如蘋果、梨、提子等同樣能做到這一點。

7. 什麼是抗氧化物？食那種水果能得到較多的抗氧化物？

答：抗氧化物能抑制游離基破壞細胞。游離基是於新陳代謝過程中產生的份子，能氧化及破壞細胞，是癌症及血管硬化栓塞形成的其中一個過程。

胡蘿蔔素、維他命 C 及番茄紅素便是多存於水果且具抗氧化作用的營養素或植物化合物。

- 橙、黃色的水果，如哈密瓜、芒果、木瓜等含豐富的胡蘿蔔素和番茄紅素
- 奇異果、士多啤梨等含豐富的維他命 C
- 柑橘類水果，如橙、沙田柚，含豐富的維他命 C

由於不同種類的水果提供不同的營養素或植物化合物，所以應多選擇不同種類的新鮮水果，以攝取不同營養素。

8. 「日日 2+3」，2 份水果，3 份蔬菜。不吃蔬菜，但每天吃 5 份水果一樣嗎？

答：雖然水果同蔬菜一樣提供礦物質、維他命同膳食纖維；不過水果同蔬菜亦有不同之處。

水果雖然比很多其他食物的熱量較低，但與蔬菜相比，因含果糖，故熱量較高。如果將每日 3 份的蔬菜變水果，每日約多攝取 180 千卡，要跑步約 20 分鐘才可消耗。

9. 不吃水果，以果汁代替可以嗎？

答：與整個水果比較，果汁的膳食纖維較低，而且因果汁含果糖，過量飲用或會攝取過多的糖分或熱量。以橙和橙汁為例，一杯 240 毫升的橙汁約需 2

個橙，橙汁與橙和其他飲品的營養成份比較如下：

橙和橙汁的營養成份比較：

	橙 1 個 131 克	橙汁 1 杯 240 毫升
熱量	62 千卡	112 千卡
碳水化合物	15.4 克	25.8 克
膳食纖維	3.1 克	0.5 克

常見飲品的熱量

飲品(每杯 240 毫升計)	熱量(千卡)
橙汁	112
蘋果汁	117
汽水	94
水	0

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

因此我們鼓勵進食水果，若飲用果汁，建議每天不多於一份(約 180 毫升)。

10. 有沒有水果是不宜多吃呢？

答：脂肪比例較多的水果，包括椰子、榴槤和牛油果或不宜多吃。

特別是椰子，雖不含膽固醇，但飽和脂肪含量較高，會令人體膽固醇水平上升。日常生活中也有不少食品採用椰子和其製成品作為材料，如椰撻、雞尾包、椰汁糕點、椰汁西米露和用椰漿製作的咖喱、葡汁等。

而牛油果所含的雖為單元不飽和的脂肪，有助促進心臟健康，但若需控制體重，便不宜多吃。

常見水果的脂肪含量

水果	份量	脂肪(克)	熱量(千卡)
橙	1 個中型 131 克	0.2	62
奇異果	2 個 152 克	0.8	93
蘋果	1 個中型 138 克	0.2	72
椰子肉	1 件 45 克	15.1	159
榴槤	半碗 122 克	6.5	179
牛油果	半個 100 克	14.7	161

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

11. 我每天需要吃多少水果？

答：

1-3 歲	1/2-1 份
3-6 歲	1 份
6-12 歲	1-2 份
12-18 歲	2 份
成年人	2-3 份
長者	2-3 份

12. 什麼是 1 份水果？

答：「一份水果」約等於：

- 兩個小型水果(如：布祿、奇異果)
- 一個中型水果(如：橙、蘋果、柑)
- 半個大型水果(如：香蕉、西柚、楊桃)
- 半碗「粒」狀的水果(如：西瓜粒、蜜瓜粒、車厘子、士多啤梨、提子)
- 一湯匙沒有添加糖或鹽的乾果(如：提子乾、西梅乾)
- 四分三杯沒有添加糖的果汁(如：橙汁、蘋果汁)

註：一碗=250-300 毫升；一杯=240 毫升

13. 水果有什麼營養價值？

答： 水果含

- 膳食纖維：它是維持身體健康不可欠缺的要素
- 維他命：不同水果含不同維他命，例如維他命 A、維他命 B2(核黃素)及維他命 C
- 礦物質：不同水果含不同礦物質，如鐵、鈣、鉀、鎂及鋅
- 水分：一些水果（如西瓜）的水分比重高達 90%
- 植物化合物：具抗氧化作用

14. 什麼是植物化合物？

答： 植物化合物：是植物製造出來保護自己，對抗細菌和真菌等的物質，多具有抗氧化作用，被認為能改善健康，減低患病風險。

15. 為什麼用新鮮的菠蘿做啫喱，啫喱不能凝固？

答： 因為新鮮的菠蘿含菠蘿酶(Bromelain)，一種能分解蛋白質的酵素，令魚膠粉不能凝固，可改用果汁浸的罐頭菠蘿。

這亦解釋了為何以新鮮菠蘿入饌的菜式，肉質變得較稔。

16. 如何防止切開的蘋果不會變成褐色？

答： 可加入檸檬汁，因含豐富的、抗氧化的維他命 C，能防止果肉與空氣接觸而被氧化變成褐色。

17. 水果所含的鉀質同鎂質有什麼工用？

答： 鉀質和鎂質同能協助維持理想的血壓；研究發現鉀質和鎂質的膳食攝取量與血壓成反比(即攝取較多鉀質或鎂質的人士，血壓會較低)，可能因為鉀質令身體排出更多的水分及鈉質，而鎂質能抑制血管肌肉收縮。

其中鎂質更有助促進骨骼健康，雖然它在骨骼系統中的工用仍未確定，但人體內超過一半的鎂質存於骨骼中，所以每天吃水果，有助攝取足夠的鎂質，促進骨骼健康。