

我們都熟悉蘋果與橙子。兩者比較，那個是贏家？

	蘋果	橙子
份量	1個	1個
熱量	95千卡	69千卡
碳水化合物	25.1克	17.6克
蛋白質	0.5克	1.3克
脂肪	0.3克	0.2克
纖維	4.4克	3.1克
維他命C	8.4毫克	82.7毫克
鉀	195毫克	232毫克
葉酸	5微克	48微克



眾所周知，橙子是維他命C的一個豐富來源，而這兩種水果也是鉀和纖維的良好來源。加上橙子還含有葉酸，而蘋果含葉酸很少。如果我們比較圖表中的數字，毫無疑問所有人都會挑選橙子！原因是橙子含較少熱量，較高維他命C、葉酸、鉀和蛋白質。

但是，水果的好處不僅限於已識別的營養水平，以上圖表沒有顯示蘋果和橙子所含的其他植物營養素。

連皮進食的蘋果可提供具有抗氧化作用的多酚，這些多酚能防止我們的細胞膜脂肪氧化，這有助預防動脈粥樣硬化及降低膽固醇。而且還具有抗癌和抗發炎的特性，有利於那些哮喘患者。此外，蘋果多酚有助於減緩碳水化合物的消化和葡萄糖的吸收，從而有助於調節血糖。

硬要比較的話，蘋果和橙子的營養價值實在難分高下。所以這也說明了飲食均衡的重要性，因為不同的食物可以為身體帶來不同的營養價值。

原文連結: <http://yes-news.com/905/營養師話你知!-蘋果與橙子-，誰較健康？>