青蘋果勝出！預防膽結石又消疲勞

* 文章出處：Web only 2015.08.12 作者 ： 謝懿安

「一天一蘋果，醫師遠離我」是常聽的保健說法。中醫師楊淑媚說，蘋果含有膳食纖維及果膠，有益於腸道健康。營養師李姿儀則說，蘋果有豐富的蘋果多酚，能調節免疫力，並提高抗氧化作用，有抗老效果。   
**蘋果紅黃青 顏色不同功效不同**   
 帶紅潤外皮的紅色蘋果比較常見，但驚人的是，青色蘋果在3種顏色蘋果中含有最高的維生素A，每100克有916國際單位；紅色蘋果只有49國際單位；黃色蘋果則不含維生素A。維生素A對於視力保健、預防乾眼症有很好的功效。此外，青色蘋果也能增加膽汁分泌，避免膽結石形成。 台灣較少見的青色蘋果則含有較多的維生素B1，多攝取可以幫助身體能量代謝，改善疲勞狀況，帶來滿滿元氣。李姿儀說，蘋果屬於平性的水果，因此一般人都可食用，很多人探病會帶蘋果就是這個道理。但少數人吃蘋果會拉肚子，或是有過敏症狀，就要避免食用。

