

葡萄連皮吃最營養，因為包含白藜蘆醇等多酚類植化物，以葡萄果皮和紅葡萄酒中含量最多，抗氧化還能預防粥狀動脈硬化，有護心的好處；葡萄飯前、飯後吃都適合，但葡萄酒就不宜餐前喝、也不能過量。葡萄除了能當水果吃，製成葡萄乾，也適合入菜增口感，釀成葡萄酒，適當飲用不僅能助興，也有護心的好處。從中醫角度，葡萄有生津開胃、益氣養血的作用；營養學觀點來說，葡萄含有豐富的維生素A、B 1、C以及鈣、鉀等礦物質。

汐止國泰醫院營養師羅悅伶指出，葡萄最獨特的營養素是白藜蘆醇，這種多酚類植化物以葡萄果皮和紅葡萄酒中含量最多，研究發現，白藜蘆醇具有抗氧化以及抗癌活性，還能預防粥狀動脈硬化，有護心的好處。羅悅伶說，一百公克葡萄的熱量約五十七大卡，飯前吃可促進食欲、飯後吃可幫助消化。葡萄隨品種而有大小差異，若像白葡萄、紅地球等大葡萄，一份的量約六顆；若是較小顆的巨峰葡萄，一份的量約為十三顆，每人每天別攝取超過兩份。

葡萄醣類含量不低，需要控制血糖的糖尿病患者必須限制食用量。此外，葡萄是高鉀水果，腎臟病患也必須謹慎食用。若是製成葡萄乾，因為熱量變高，一天攝取別超過一湯匙，且最好搭配在食物裡，以免當點心容易吃過量；若是喝葡萄酒，一天不超過一百二十至一百三十毫升（約莫三分之二紅酒杯），且避免在餐前喝，以免延緩其他營養素的代謝。葡萄本身的含水量高，一吸水會膨脹、破掉，建議要吃葡萄前再清洗外皮，不過別用泡的，而是用流水快速沖洗，並且瀝乾水分。

全文網址：<http://mag.chinatimes.com/mag-cnt.aspx?artid=25827>