



表二：5種水果的每100克營養素含量

水果種類	連皮富士蘋果 [1]	連皮加拿大蘋果 [1]	連皮青蘋果 (格蘭尼史密斯品種) [1]	紅肉火龍果 [2]	白肉火龍果 [2]	麒麟果 [2]	無核青提子 [3]	無核紅提子 [3]	金奇異果 [1]	青奇異果 (海沃德品種) [1]	臍橙/ 蜜篤橙 [1]	紅肉臍橙 [3]
能量(千卡)	54	49	44	33	34	55	80	86	55	49	37	52
總糖 (克)	12.1	11.1	10.3	5.60	6.06	5.93	16.1	17.3	10.9	8.8	8.2	9.09
膳食纖維 (克)	2.4	2.1	2.3	1.01	0.83	1.27	—	—	1.8	3	2.4	1.9
鈉(毫克)	2	1	1	14.30	4.50	1.43	3	7	3	2	0	0
鈣(毫克)[4]	6	5	5	31.2	45.7	11.7	10	10	18	28	23	13
鉀(毫克)[4]	91	110	108	158.29	193.0	98.41	218	229	306	279	190	162
鐵(毫克)[4]	0	0.05	0.16	0.78	0.87	21.07	0.2	0.16	0.21	0.26	0	0
鋅(毫克)[4]	0.05	0.03	0.07	0.29	0.34	4.35	0.03	0.04	0.11	0.1	0.07	0
維他命C (毫克)[4]	5	2	5	3.40	5.64	11.34	3	3.3	110	85	52	58.4

註

— 沒有相關資料

表內的營養素含量僅供參考，水果的營養素含量會因品種、產地、氣候等不同因素而有差異。

[1] 參考澳洲新西蘭食品標準管理局的資料 (<https://afcd.foodstandards.gov.au>)。資料中能量以千焦標示，本會將千焦轉換成千卡 (1千卡=4.18千焦)，以四捨五入後的整數表示。

[2] 參考期刊《國際分子科學雜誌》Shah K, Chen J, Chen J, Qin Y. Pitaya Nutrition, Biology, and Biotechnology: A Review. Int J Mol Sci. 2023 Sep 12;24(18):13986 的資料。能量則以資料內的營養素含量計算 (碳水化合物 × 4 + 蛋白質 × 4 + 總脂肪 × 9)，以四捨五入後的整數表示。

[3] 參考美國農業部轄下的食品營養素資料庫FoodData Central的資料(<https://fdc.nal.usda.gov>)。

[4] 根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，每100克固體食物含不少於中國營養素參考值30%的有關維他命或礦物質，或每100千卡食物含不少於中國營養素參考值10%的有關維他命或礦物質，即達「高」含量的聲稱條件。**綠色字**：含量達「高鈣」、「高鉀」、「高鐵」、「高鋅」或「高維他命C」的聲稱條件。

