

| 不同身體狀況的人士      | 吃水果時需注意事項                                                                                                                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 糖尿病患者或關注血糖水平人士 | 適合選擇升糖指數 (GI) 較低的水果，例如蘋果、梨、橙、新鮮莓類。低GI值水果水溶性纖維含量較多，可以減緩胃排空速度，相對能幫助保持血糖平穩。西瓜、哈密瓜、乾果類則屬於較高GI值水果。整體來說，水果每次的攝入量及食用時間亦可影響血糖水平，會因個人病況及使用藥物而異，建議諮詢醫生或註冊營養師的意見。                     |
| 慢性腎臟病而引起腎衰竭的病人 | 腎臟功能不好的人，鉀排出效率會下降，所以因腎衰竭而需要洗腎的病人，應該減少進食高鉀水果，並控制進食分量及頻率。高鉀水果包括香蕉、奇異果、棗類、果乾等。可耐受鉀量會因個人病況而異，建議諮詢醫生或註冊營養師意見。另外，腎衰竭病人或腎功能欠佳的人士應避免進食楊桃及其製品。對於患有腎衰竭的人士，楊桃或具有一定的毒性，可使患者出現神經系統中毒症狀。 |
| 高膽固醇或關注體重人士    | 一些脂肪較高的水果，包括椰子和榴槤不宜多吃。可選擇含有豐富水溶性纖維的水果，例如連皮的蘋果及梨，有助降低壞膽固醇水平。                                                                                                                |
| 高血壓人士          | 可選擇高鉀食物，例如奇異果、香蕉，幫助身體的排鈉過程。                                                                                                                                                |
| 心臟衰竭病人         | 少吃西瓜、哈密瓜等水分含量較高的水果，以免增加心臟負擔和引致水腫。                                                                                                                                          |
| 長期服用藥物的病患者     | 西柚及柚子等柑橘類水果或可減緩某些藥物（例如降血壓藥）在肝臟中的代謝速度，所以需要避免進食，以防與藥物相沖。長期服用藥物人士，請諮詢醫生的意見。                                                                                                   |
| 有咀嚼困難的長者       | 咀嚼能力較弱的長者可選擇切細或切碎的軟身水果，例如香蕉、木瓜、啤梨等。                                                                                                                                        |