

錯誤---網傳「百香果是百果之王，不但是天然『血糖藥』，還能降低『心臟病』發作率49%！錯過『果汁之王』七大效果，別說你懂養生！」？

網傳「百香果是百果之王，不但是天然『血糖藥』，還能降低『心臟病』發作率49%」，經查：

一、百香果的確富含維生素A、膳食纖維與鉀，但仍應適量攝取，以免造成血糖與三酸甘油酯過高。

二、目前針對百香果相關研究仍有限，欠缺實證研究證明能達成傳言所提的七種健康效益。

三、每種蔬果都有其價值，也含有不同營養素，民眾無須迷信單一食物，應從不同食物中攝取各類營養素。

因此，此傳言為「錯誤」訊息。

背景

網傳「百香果是百果之王，不但是天然『血糖藥』，還能降低『心臟病』發作率49%！錯過『果汁之王』七大效果，別說你懂養生！」，傳言並列舉食用百香果有「改善消化系統、穩定血糖、抵抗感染、調節血壓、保護心臟、防止認知能力下降、幫助睡眠」等七大健康效益。

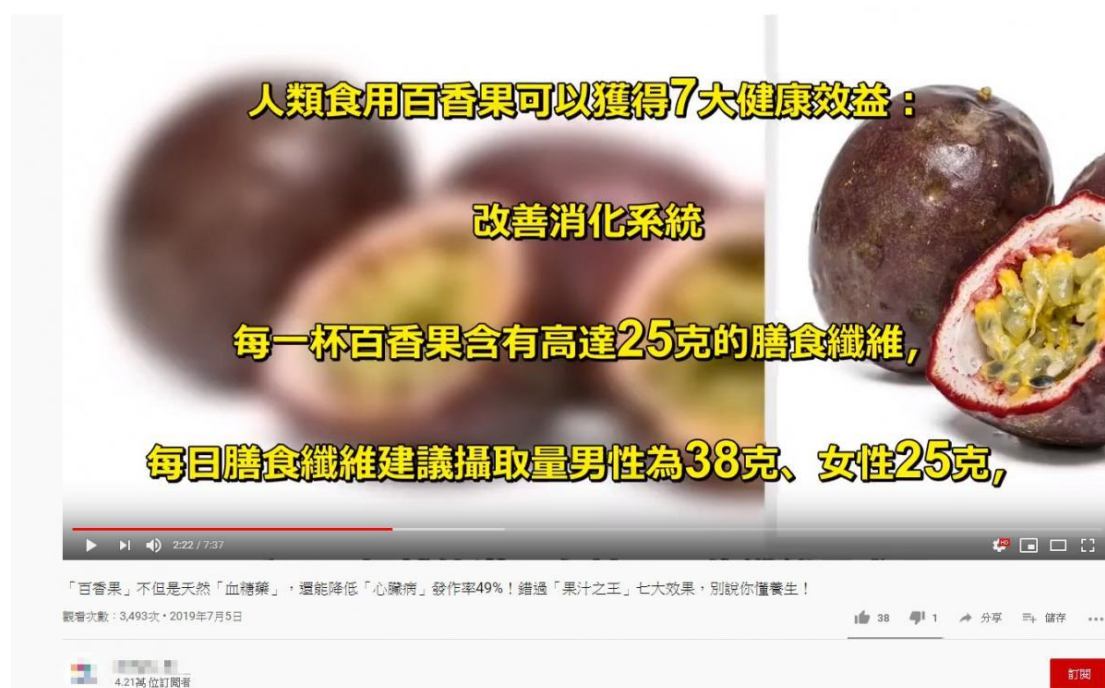


圖 1：網路流傳訊息擷圖

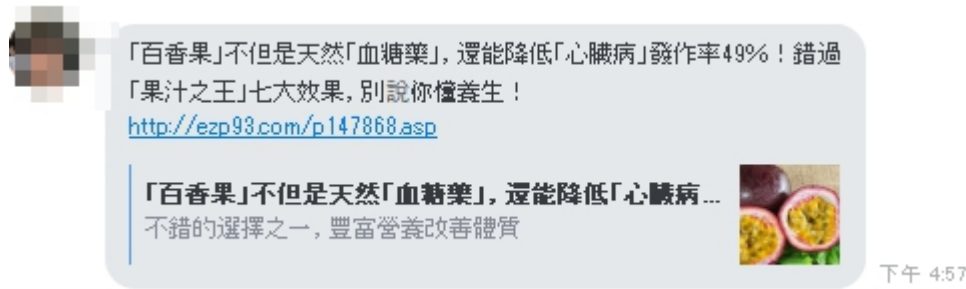


圖 2：社群軟體流傳訊息擷圖

查核

爭議點一、百香果的營養成分為何？

內湖國泰診所營養師張斯蘭指出，百香果的營養成分中，膳食纖維量、維生素 A 含量等，在水果中確實較高。

查核中心在食品藥物管理署（食藥署）的食品營養成分資料庫，查詢到百香果的營養成分，每 100 公克含量的百香果，有 5.3 公克的膳食纖維、1617 國際單位(I.U.) 的維生素 A 總量，以及 32 毫克的維生素 C 等。

衛福部雙和醫院家醫科醫師葉睿儒表示，針對營養素和推薦食物的健康網站，建議民眾還是以衛生福利部國民健康署官網營養資訊為主，其他健康網站參考即可。

葉睿儒提醒，食品成分的差異很大，很難定量；且飲食為主的研究中，干擾因子過多，導致可信度和可執行度過低。因此，某一項食物的營養素成分，僅為參考值，建議民眾用以參考就好。

爭議點二、傳言提及百香果有「改善消化系統、穩定血糖、保護心臟、防止認知能力下降...」等七大健康效益，是否屬實？

本傳言中的七大健康效益，源自 DoveMed 健康網站的文章〈百香果的七大健康效益（7 Health Benefits Of Passion Fruit）〉。

葉睿儒表示，雖然該文章中提及百香果有七大健康效益，但目前針對百香果的相關研究非常少，欠缺實證研究來佐證百香果能達成此七大效益。

葉睿儒說，單一營養素有益健康，不等於食用某一種水果有助健康。若攝取過量，可能衍生其他問題。比如，百香果的膳食纖維含量確實很高，根據食藥署的食品營養成分資料庫檢驗出的百香果營養素，每 100 公克百香果的膳食纖維約為 5 公克。依照成人每日膳食纖維標準，即女性為 25 公克、男性 38 公克來看，若以單吃百香果來攝取膳食纖維，一天需吃超過 10 顆以上，攝取的糖分可能因而超標。因此，傳言宣稱百香果「改善消化系統」，又能「穩定血糖」，兩者互相矛盾。葉睿儒指出，目前學術研究的確曾從百香果的「花」，發現生物素，能降低血中

膽固醇，並有助解決失眠問題，但這仍屬小型研究。且民眾吃百香果，並不是吃百香果的花。

他指出，近期有兩篇研究提及鉀和失智症風險有關聯，一篇是 2018 年的研究論文〈鉀與輕度認知損傷對墨西哥裔美國人之關聯 (The Link between Potassium and Mild Cognitive Impairment in Mexican-Americans)〉，另一篇是 2019 年研究論文〈血清鉀對路易氏體失智症患者認知下降之關聯 (Serum Potassium Is Associated with Cognitive Decline in Patients with Lewy Body Dementia.)〉中指出，攝取較多鉀可能增加得到失智症的風險，跟傳言所提「防止認知能力下降」並不相符。

葉睿儒說，「鉀」雖可降低血壓、預防心臟病，也跟失智症有關聯，但就算百香果富含鉀，也不能直接推論為「吃百香果」就能達成上述這些功效。

張斯蘭也表示，百香果膳食纖維雖有助排便，但影響排便另一因素為「水分是否充足」，並非膳食纖維一個因素就足夠。傳言中提到鉀能夠調節血壓、保護心臟，但很多瓜果類也含有豐富的鉀，不見得一定要透過百香果攝取。此外，百香果屬於高糖分水果，若大量食用，恐會超過一天水果建議攝取量。

張斯蘭提醒，百香果體積小，一不小心就會吃過量，過量食用百香果易造成血糖跟三酸甘油酯超量問題。

爭議點三、百香果是否能被獨尊為「水果之王」？

葉睿儒表示，每種水果都可以稱為「王」或「后」，因為不同水果含有不同營養素，很難只透過某種水果就得到全部營養所需。以百香果為例，它也許有較高的維生素 A、鉀，但它的維生素 C 卻不如木瓜與芭樂。因此，民眾每天都要更換食物類型，不要只吃單一食物，每種食物都有優點。

張斯蘭也強調，選擇食物不應獨尊某一種類，應選擇不同種類蔬果，以均衡攝取各類營養素。食物只能預防疾病，不能治療疾病。可以藉由飲食攝取某些營養素、以預防疾病，但沒有一種食物是萬靈丹，民眾不用迷信單一食物。

她建議，民眾應多樣攝取當季蔬果，吃當季食物不僅便宜，又能均衡攝取營養素。

結論

一、百香果的確富含維生素 A、膳食纖維與鉀，但仍應適量攝取，以免造成血糖與三酸甘油酯過高。

二、目前針對百香果相關研究仍有限，欠缺實證研究證明能達成傳言所提的七種健康效益。

三、每種蔬果都有其價值，也含有不同營養素，民眾無須迷信單一食物，應從不同食物中攝取各類營養素。

參考資料

食藥署食品營養成分資料庫

〈鉀與輕度認知損傷對墨西哥裔美國人之關聯〉(The Link between Potassium and

Mild Cognitive Impairment in Mexican-Americans)

〈血清鉀對路易氏體失智症患者認知下降之關聯〉(Serum Potassium Is Associated with Cognitive Decline in Patients with Lewy Body Dementia.)

〈百香果的七大健康效益〉(7 Health Benefits Of Passion Fruit)