

# 臺灣一年消費 200 億進口水果！但本土芭樂營養完勝蘋果奇異果，圖表看真相！

上下游記者 蔡佳珊

2020 年 02 月 12 日

你知道你一年吃多少進口水果嗎？臺灣一年花費了超過 200 億的台幣購買進口水果，但其實本土水果營養高，例如芭樂的維生素 C 甚至是蘋果的 67 倍！肺炎來襲，水果外銷受阻，本土水果有難，正是少吃進口、多吃本土水果的好時機！

「臺灣是流奶與蜜之地！」臺南知名的莉莉水果店老闆李文雄，最知臺灣水果之美，為每種水果都寫過文章。他說，要環保就要吃在地，「吃臺灣的水果是最環保的，不用經過飛機船運，進口的水果都是還沒成熟就採了，因為在架上要放久，不是營養成份最好的。」

【

查詢進口數據，從民國 101 至 108 年，平均每年進口約 30 萬公噸的生鮮冷藏水果，重量相當於 120 個國際標準游泳池水的重量（一個游泳池水量約 2500 噸）。若加上脫水乾製水果、冷凍水果、調理水果、水果罐頭、果汁等，則超過 40 萬公噸。

水果進口量約佔國內生產量的 10-15%，一年花費了超過 200 億的台幣。如果能把這 200 億留一些在臺灣多好？

細看進口量前八大品項，獨佔鰲頭的是蘋果、第二名是奇異果、第三名是葡萄，以下依次為橙類（香吉士為主）、桃（水蜜桃為主）、梨、櫻桃、鮮榴槤。

其中蘋果就佔了總進口量的一半，去年就進口了 15 萬 8773 公噸，可以填滿 60 個大游泳池！換算下來，去年每人就吃了 6.7 公斤的蘋果，而我們一整年也才吃了 45.6 公斤的米而已。

【

為何國人這麼愛吃蘋果？李文雄說明，蘋果在以前的人心目中就是高級的象徵，只有生病才吃得到，直到今日大家去探病還是習慣送蘋果。從前梨山一帶開墾種植很多蘋果，後來進口蘋果開放，幾乎全被打趴，國產蘋果一落千丈。

蘋果紅潤討喜，可昂貴也可便宜，因此臺灣的蘋果產量雖極少，蘋果卻成為臺灣的平民水果。進口水果又有廣告，「一天一蘋果，醫生遠離我。」奇異果的廣告更是打得兇，幾乎把奇異果塑造成營養之王。但事實真的是這樣嗎？

】

雖然蘋果和奇異果聲勢浩大，但臺灣水果只需派出一個貌不驚人的悍將就可以將它們比下去，那就是四季皆產又物美價廉的：芭樂！

以下是芭樂和蘋果、奇異果的營養價值比一比：

營養成分比一比				
每100克的含量				
	單位	芭樂	蘋果	奇異果
熱量	kcal	勝 36	49	52
膳食纖維	g	勝 3.7	1.3	2.7
糖質總量	g	勝 5.2	11.1	9.3
維生素B1	mg	勝 0.03	0.02	0.01
維生素B2	mg	勝 0.04	0.01	0.03
菸鹼素	mg	勝 0.81	0.05	0.18
葉酸	μg	勝 55.6		30.5
維生素C	mg	勝 193.7	2.9	73
維生素A 總量	I.U.	28	12	110
維生素E 總量	I.U.	0.29	0.11	1.69
維生素B6	mg	0.07	0.04	0.14
鉀	mg	176	114	291
鈣	mg	7	4	28
鎂	mg	6	3	12
鐵	mg	0.1	0.1	0.3



數值來源為衛生福利部食品營養成分資料庫，項目分別為珍珠芭樂、蘋果（平均值）、奇異果。

由左邊圖表可知，芭樂的營養密度極高，菸鹼素、葉酸含量明顯高於蘋果、奇異果，最重要的，芭樂富含超高量維生素 C，不僅遠遠高於蘋果，更是奇異果的 2.7 倍！

而且芭樂的熱量最低、膳食纖維最高，吃了有飽足感，最適合減肥。礦物質部分芭樂表現也相當不錯。鉀的含量很豐富，可以抑制高血壓。芭樂曾經被稱為「窮人的蘋果」，但營養列表一攤開，芭樂對上蘋果可謂完勝。

進口蘋果和奇異果的優勢是四季都有，而台灣芭樂也不遜色，一整年都不會在水果攤缺席。

依據衛福部資料，每百公克的芭樂所含維生素 C 是奇異果 2 倍以上、超過蘋果的 66 倍，膳食纖維、維生素 B1 及 B2 也大勝，更是很好的低升糖指數水果。以中醫角度來看，不像荔枝容易上火、橘子偏寒，芭樂屬於中性水果，吃了不會燥也不會造成體寒。專家表示，芭樂是常見水果中維生素 C、抗氧化力名列前茅的水果，價格親民，鼓勵大家常吃！