

主題：新鮮無花果鈣質驚人

新鮮無花果鈣質驚人.

【明報專訊】活了數十個年頭，最近才初次品嚐到新鮮無花果的滋味。

新鮮無花果完全不像用作煲老火湯的無花果，也不似當零食的無花果乾，它的外表有點像一個水滴形的布祿，色澤暗紅帶紫。老實說，外表不甚吸引。

切開果肉，印象完全改觀：暗紅色的果皮內圍着白邊包裹紅肉，果肉間佈滿一點點的果核，一看便知含豐富食用纖維。

一口吃掉半個，汁液在口中爆發，沒核可吐，最適合懶人食用。

然而，令我對無花果傾倒的原因，並不是豐富的纖維，也不因為懶惰，而是發現它的鈣質含量，幾乎冠絕所有食物。

早前在國際骨質疏鬆基金舉辦的傳媒午宴上，香港洲際酒店副行政總廚集合了各種高鈣食材，為記者們炮製了一頓高鈣午餐，藉此帶出「美食健骨」的信息。

4 個已足 500 毫克鈣

從中醫角度出發，無花果具清潤的功效，滋陰養肺；從西方的營養分析，4 個新鮮無花果，含 506 毫克鈣質。

沒有多與少的概念嗎？

一杯加鈣豆漿含 178 毫克鈣，一個橙則有 75 毫克，一碗白飯約有 32 毫克。成年人每日應攝取不少於 1000 毫克鈣，506 毫克已經是一個成年人每天所需的一半分量了。中國人飲食習慣中，鈣質含量一向偏低，一般只有 400 至 600 毫克鈣。無花果體積較西梅大一點，每天吃 2 至 4 個，就能補充不足的鈣質。

知道無花果是寶，立即四出搜購。在銅鑼灣兩家大型超市找到，4 個盛惠 80 元正。若嫌新鮮的太昂貴，可選擇無花果乾，營養師說，天然製乾的無花果，鈣質不會流失。

Pang : 之前實驗堂試過蜜餞無花果,第一次食覺得好好味. 無花果具清潤的功效, 滋陰養肺. 秋天最適合. 天然製乾的無花果, 鈣質不會流失,4 個已足 500 毫克鈣,這門生意可有作為?