

水果的營養成分

食物名稱	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鈣磷比 (#:1)
桔子	8	68	15	4.53
椰子	5	21	7	3.00
鳳梨	12	18	8	2.25
木瓜	13	18	10	1.80
人蔘果	21	18	10	1.80
香吉士	12	38	22	1.73
柑橘	10	24	15	1.60
柳丁	11	32	21	1.52
檸檬	8	33	24	1.38
黑棗	61	67	53	1.26
葡萄柚	8	21	17	1.24
枇杷	8	11	9	1.22
海梨	10	21	20	1.05
哈密瓜	8	14	14	1.00
芭樂汁	11	3	3	1.00
仙桃	25	21	22	0.95
山竹	19	12	14	0.86
西洋梨	16	11	13	0.85
櫻桃	18	15	20	0.75
奇異果	13	26	35	0.74
紅棗	60	50	70	0.71
柿子	18	10	14	0.71
芒果	14	8	12	0.67
紅毛丹	17	17	27	0.63
白柚	9	11	18	0.61
文旦	8	11	18	0.61
小玉	8	6	10	0.60
青玉蘋果	11	5	10	0.50
甜柿	14	9	19	0.47
富士蘋果	12	5	11	0.45
香瓜	8	7	16	0.44
青龍蘋果	14	5	12	0.42
荔枝	15	11	27	0.41
蓮霧	9	4	10	0.40
棗子	11	8	20	0.40
草莓	9	14	35	0.40
釋迦	27	18	46	0.39
石榴	17	15	40	0.38

食物名稱	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鈣磷比 (# : 1)
李子	15	5	18	0.28
水梨	10	3	11	0.27
五爪蘋果	13	3	11	0.27
土芭樂	10	4	15	0.27
香蕉	24	5	22	0.23
水蜜桃	11	4	19	0.21
龍眼	17	5	25	0.20
楊桃	9	2	11	0.18
西瓜	6	4	23	0.17
紅龍果	13	4	27	0.15
芭蕉	98	5	37	0.14
榴槤	38	4	35	0.11
百香果	11	5	50	0.10