

姓名：陳允兒(2)

班別：四甲



我最喜愛的水果

在眾多的水果中，我喜愛吃的水果有很多，例如：香蕉、蘋果、西瓜……當中，我最喜愛吃的是又香又甜的草莓。

草莓的外形像一個心形，全身紅艷艷的，表面很粗糙。一口吃起來又酸又甜，果肉十分多汁，美味極了！

同學們，你們知道草莓對人有甚麼營養嗎？等我告訴你們吧！草莓含有大量的維他命C，可以增強抵抗力，更具有抗老及防癌的功效。進食十顆草莓已經達到成人每天需要的維他命C的份量，所以有「水果之后」的稱號。另外，草莓亦含有花青素，二零一九年的研究指出，花青素可以減低心臟病發的風險。總括來說，草莓除了含有大量維他命C外，也可防止疾病，有很多好處。

哈哈！聽完我的介紹後，大家是不是很想快快吃草莓呢？我們一起吃吧！

