

---

## 标题：普通水果中营养价值的比较

### 介绍

水果是健康饮食的重要组成部分。它们提供重要的营养素，例如维生素，矿物质和纤维。不同的水果在其营养概况方面差异很大。了解这些差异可以帮助个人做出明智的饮食选择。

### 营养比较

下表总结了每100克三种流行水果的营养含量：

Fruit	Calories (kcal)	Vitamin C (mg)	Fiber (g)
Apple	52	4.6	2.4
Banana	89	8.7	2.6
Orange	47	53.2	2.4

如表1所示，橙子在三种水果中提供了最高量的维生素C。与苹果和橙子相比，香蕉虽然卡路里较高，但也提供了更多的纤维。

### 结论

选择各种水果可确保营养的均衡摄入量。 尽管橙子非常适合增强维生素C摄入量，但苹果和香蕉提供了自己独特的好处。将不同的水果纳入日常饮食可以为整体健康做出重大贡献。