

表四：新鮮水果的糖分含量、不同種類的水果乾的實際糖分和多酚含量

水果乾種類	樣本數量	新鮮水果的糖分含量(克/100克)[1]	樣本的糖分含量(克/100克)			樣本的多酚含量(毫克/100克)		
			最高	最低	平均	最高	最低	平均
杏脯	5	9.2	52.4	20.7	35.8	1012	580.7	851.0
藍莓乾	5	10.0	54.2	45.0	50.6	1651	809.8	1094.3
小紅莓乾	4	4.3	57.4	49.4	52.6	1168	629.5	931.7
芒果乾	4	13.7	62.0	47.1	56.1	735.3	298.1	595.4
提子乾	10	15.5	75.1	45.8	57.4	953.1	549.9	769.7
士多啤梨乾	3	4.9	78.7	23.5	44.5	4516	1157	2681.3

註 [1] 糖分含量根據美國農業部轄下的營養素資料數據庫 (FoodData Central, United States Department of Agriculture) 的資料以四捨五入後的小數點後1位標示。