

水果虽好，不要贪多

健康中国

水果不能吃太多~大部分水果的膳食纤维和糖分含量较高，吃太多会引起胃痛、腹胀，还会让血糖增高。

一、吃水果要讲究多样性

比如吃了一个苹果，再适量吃些草莓、橘子等，既保证吃够量，又能让营养丰富起来。

二、榨汁、熟吃好不好？

实际上榨汁不如直接吃，因为榨汁会丢失膳食纤维，损失维生素，降低饱腹感，还会增加血糖的上升速度。



还有人考虑水果是否熟吃好，一些维生素C含量较低而肉厚的水果，比如苹果、梨、桃、香蕉，如果生吃感觉不舒服或不好吃，可以考虑做熟吃，炖、蒸、烤味道都不错。但有些水果还是生吃比较好，比如草莓、葡萄、西瓜等多汁水果。

三、吃水果要分时间段

1. 空腹时别吃太酸的

早上胃肠经过一夜的休息，功能尚在恢复中，因此最好选择酸性不太强、涩味不太浓的水果。胃肠功能不好的人，更不宜在这个时段吃水果，尤其是柿子、橘子、山楂等。香蕉也不适合空腹吃，会加快肠胃的运动，增加心脏负担。

2. 两餐之间吃水果能快速补充维生素

两餐间吃水果，水果中的果糖和葡萄糖能被人体快速吸收。比如鲜枣最好餐前吃，但食用太多可能会引起胃酸过多和腹胀。菠萝可在午餐后吃，西瓜最好饭后两小时吃。

3. 晚餐后不要大量吃

餐后1小时吃水果有助于消食，可选择菠萝、山楂等有机酸含量多的水果。但晚餐后不要大量吃水果，既不利消化，又很容易因吃得过多，使其中的糖转化为脂肪在体内堆积。

四、有些水果不是人人适宜

猕猴桃、桑葚、草莓等带籽水果有促进排便的作用，更适合便秘的人，如果本来就容易拉肚子，就不要多吃。

菠萝、猕猴桃、芒果、无花果等水果可能造成少数人的过敏和不耐受反应，吃后如果发生喉部黏膜肿胀、头疼、胃疼等不适反应，就应避免食用。

菠萝、梨、樱桃、葡萄、木瓜、桃子、草莓等水果含糖量不高，糖尿病患者只要在吃这些水果后适度减少主食的量，保证碳水化合物总量不变即可。

杨梅、梅子、李子等水果中的酸味会同胃酸一起刺激胃黏膜，溃疡病患者不宜吃。



特别提醒

对于一些比较胖的人，只要不是味道酸涩的水果，在饭前吃有利于产生饱腹感，减少下一餐食量，对控制血压和体重很有利。相反，那些瘦弱、营养不良的人如果饭前吃很多水果，可能影响正餐食欲。