

# 水果吃得越多越好？ 饭后吃有助于消化？

水果，香甜可口，富含维生素和膳食纤维，是很多人日常饮食中必不可少的补充营养的食物。

许多人认为，水果吃得越多，身体就越健康。每天饭后吃一些，饿的时候来一个，有些有减肥需求的人，还会用水果代替正餐……今天就带大家重新认识一下吃水果这件事。

## 1 水果吃得越多越好？

上个世纪至今，越来越多的研究结果证实了把水果作为日常饮食的一部分，有助于预防心血管疾病和某些癌症等重大慢性疾病，膳食中增加水果的摄入来替代部分含有饱和脂肪酸、糖或盐的食物，对人类健康有重大作用。

而这“增加水果的摄入”是基于水果摄入过少而言的！“过少”的概念是要和各国膳食指南要求作比较，中国居民膳食指南中一般人群的水果推荐摄入量为每天200~350克。然而，从《中国居民膳食指南科学研究报告2021》中可得知：我国居民人均水果摄入量仍然较低，摄入较高的城市也只有每天55.7克，与合理膳食的要求差距很大。

遵循平衡膳食的饮食模式，水果

是维生素(维生素C、胡萝卜素以及B族维生素)、矿物质(钾、镁、钙)和膳食纤维的重要来源。此外，水果还可提供极有益于机体健康的多种植物化学物质。

然而，与此同时，不可忽略的是：水果虽然有无可替代的营养特点，但也存在高碳水的特点，果糖、葡萄糖等碳水化合物含量在5%~30%之间，而蛋白质和脂肪含量大多数在1%以下。

实际上，人体保持健康状态需要7大类近50种营养素，如果少吃饭多吃水果，会带来其他重要营养素摄入不足导致的营养缺乏风险，更重要的是，过多的糖分摄入会导致能量过剩后的脂肪蓄积。所以，吃水果过多反倒不利于控制体重和减肥，由此可见多吃水果是误区。

## 2 饭后吃水果有助消化？

新鲜水果的含水量一般在85%~90%之间，大部分水果多汁清甜，不仅含有能刺激消化腺分泌的多种有机酸和几种会挥发出芳香气息令人愉悦的萜烯类物质，还有抢眼的色泽，加之水果令人垂涎的甜中带酸的口感，很多人在吃饱的状态中也能吃下水果，特别是在各种宴席上，餐后色彩缤纷的水果拼盘很难被拒绝。

而这种餐后水果助消化的错误习惯，会对健康带来一系列问题；过多果糖的摄入会造成肝脏的超负荷代谢，长此以往就会导致肝脏的病变，如脂肪肝、肝功能损伤等；来自水果中的膳食纤维也并非多多益善，膳食纤维摄入过多会造成钙铁锌等矿物质的吸收下降，导致营养缺乏，损害健康。

## 3 水果应该怎样吃才好？

水果是实践平衡膳食的重要组成部分。大量研究结果显示，水果摄入量过少是世界人口十大死亡高危因素之一。所以每日摄入水果的量对健康非常重要！

任何年龄段的健康人群都应该根据自身生理状况每天摄入200~350克不同种类的水果以促进健康。很多人水果摄入过低，并非出于经济原因或是食物爱好，而是想不起来吃或不知道怎么吃。

其实，可充分利用水果“不用烹饪可直接食用”的便利性，可以把水果携带至办公场所或学习场所作为早餐的补充，也可以在晚餐前半个小时或一个小时食用，这样十分有助于顺利度过下班后因过于饥饿而晚餐过量的困境。

除去浆果和大型瓜类，很多水果也可以作为幼儿园、中小学的团体加餐，足量的水果摄入对儿童青少年的健康成长发育非常重要。

## 4 糖尿病人能吃水果吗？

有研究得出：糖尿病人每天摄入100克新鲜水果，可使糖尿病患者大血管并发症(例如缺血性心脏病和中风)风险降低13%，小血管并发症(如糖尿病肾病、糖尿病眼病)风险降低28%。

由此可以明确：糖尿病人可以吃水果，但要注意在血糖控制稳定的情况下，适当减少主食后食用水果，如减掉25克左右的主食，而且尽量选择血糖指数较低的水果，如樱桃、草莓、蓝莓以及不削皮的苹果和梨子等。

还要注意，最好是在吃完规定食量仍然感到饥饿时，在两餐之间或者

体力活动之后，可以吃100~200克水果。

糖尿病人如果遵循以上原则坚持吃水果，既可以补充能量和营养素，又可以增加天然抗氧化剂的摄入，有益于预防糖尿病并发症的发生和控制病程的发展。

综上所述：水果不是吃得越多越好，用水果代替正餐更是不对，根据自身情况，每天摄入200~350克水果为宜，糖尿病人在血糖稳定的情况下可适当吃一些水果。

据科普中国

# 寒露：螃蟹吃不对伤人！ 想养生别忘这些“搭配”

10月8日，我们迎来二十四节气中的第十七个节气——寒露。这是二十四节气中第一个带“寒”字的节气，此时节，气候开始从凉爽过渡到寒冷，大自然呈现一派深秋景象。寒露时节，正是螃蟹最为肥美的时期，但也有人在食用螃蟹之后，会出现腹痛、腹泻、消化不良等身体不适症状。那么，为何有的人食用螃蟹后会身体不适？如何正确吃螃蟹？

螃蟹虽鲜甜味美，但确是极为寒凉之品。中医认为，螃蟹性寒，味咸，归肝、胃经，具有清热、散瘀和消肿解毒的作用，主要用于治疗湿热黄疸；筋骨损伤，产后瘀滞腹痛等症，同时还可以借痈肿疔毒、漆毒。因为人的体质不同，建议结合自身的体质情况，正确吃螃蟹。寒凉之品，对于实热体质的人具有治疗作用，而对于虚寒体质的人而言，食用后可能会引起不适反应，甚至诱发疾病。尤其在寒露之后，天气逐渐转凉，天气的寒凉与螃蟹的寒凉相合，更有可能影响身体健康。如此说来，是不是意味着虚寒体质的人就要放弃这一人间美味了？其实，虚寒体质的人也能吃螃蟹，建议牢记以下这些注意事项。

首先，螃蟹味美，但不能贪食。螃蟹寒凉，易伤脾胃，影响运化，因此，食用量要适度。

其次，螃蟹可与一些经典“搭档”共同食用，既能增添风味，又能中和寒凉之性。黄酒是螃蟹的经典“伴侣”。黄酒的温润能中和螃蟹的寒性，同时提升蟹肉的鲜甜。姜茶亦是不可或缺的选项，生姜具有散寒祛湿的功效，螃蟹与热腾腾的姜茶搭配，有助于预防食用螃蟹后的过敏反应、腹部不适。此外，蟹肉脂肪含量低，蛋白质丰富，搭配醋、蒜蓉等调料能够有效温中散寒、健脾助运，还能增添蟹肉的风味。

在了解吃蟹的养生之道时，还不可忽视某些食物禁忌。螃蟹与柿子、梨等水果同食易引起腹泻，原因在于水果中的鞣酸与蟹肉中的蛋白质结合会形成难以消化的沉淀物。螃蟹也不能与浓茶、咖啡以及冷饮同食，这些饮品不仅影响蛋白质吸收，还可能导致肠胃不适。脾胃虚寒、有风湿性关节炎、痛风等症状的人也不宜食用螃蟹。

除了饮食禁忌，螃蟹的烹饪方法也有讲究。蒸蟹是最常见的烹饪方式，能够保持蟹肉的原汁原味，营养成分不易流失。另外，用米酒蒸蟹不仅能去腥，还能增加香味。下面，推荐一款蟹煲粥，也是风味十足。

### 生蚝螃蟹海鲜粥

**材料：**生蚝4只，螃蟹1只，干贝20克，生姜3片，大米100克，胡椒粉、盐适量。(2-3人份)

**做法：**生蚝去壳，取肉；螃蟹洗净，切块；干贝泡发；大米洗净放入锅中，加入生姜、干贝和适量的水，熬至绵滑；加入蚝肉、螃蟹煮15分钟；加胡椒粉、盐调味即可。

**功效：**养阴补虚。正确的吃法能够使螃蟹成为秋季养生的良好选择。在寒露时节享用螃蟹，不仅是一顿饭的事，更是一种生活态度和文化传承。让我们在这个寒露季节，品味螃蟹的美味与营养，度过一个滋润的金秋时光。

据人民网

# 如何应对秋冬季高发疾病？

“秋分之后气温下降，寒冷空气导致血管收缩，引发血压升高，天气干燥、饮水不足等也会增加心脑血管疾病的风险。常见的心脑血管疾病包括脑梗死、脑出血、心肌梗死以及不稳定的心绞痛等。”中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明道出秋分后易出现心脑血管疾病多个原因。他表示，摄入食物热量变高、饮酒过度等引起胆固醇、血脂升高，日照时间减少导致情绪波动较大等，都会增加心脑血管疾病的发病几率。

心脑血管疾病只是秋冬季节高发的疾病之一。发布会上，多位专家针对慢阻肺病，呼吸道感染，腹泻、腹胀等消化系统疾病的预防和治疗一一作了详解。

“慢阻肺病早期没有明显症状，主要表现为每年秋冬季咳嗽、咳痰反复发作，容易和其他呼吸系统疾病混淆，但逐年加重的呼吸困难、气短胸闷是慢阻肺病的重要表现。”中日友好医院主任医师陈文慧表示，一些慢阻肺病患者来就诊时已严重到出现呼吸衰竭、肺心病、需要通过肺移植治疗了。秋分时节，病原菌感染多发，常常使慢阻肺病患者的肺功能进一步恶化，因此，慢阻肺病患者在接种肺炎疫苗、新冠疫苗、流感疫苗的同时，一定不能随意增减药物，如咳嗽、咳痰、呼吸症状加重，要及

时就医。

针对流感疫苗接种应如何选择的问题，中国疾病预防控制中心主任医师余文周表示，我国使用的流感疫苗有减毒活疫苗和灭活疫苗，型别包括三价和四价疫苗，6月龄及以上人群可接种三价或四价灭活疫苗，三价减毒活疫苗适用于3到17岁人群。目前上市使用的流感疫苗是安全的，提供的保护效果相近。

“入秋后脾脏运行功能下降，稍有不慎就可能出现腹泻、腹胀。”北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰表示，气温下降也使得腹部、后背容易受风寒影响。

内外因共同作用导致秋冬天不仅易出现鼻塞、咳嗽、流鼻涕等症状，也易出现胃胀、食欲不振、呕吐、恶心、泛酸等症状。对此，龚燕冰建议，采用“洋葱式穿衣法”应对一天中温度的变化。若出现腹部不适，可揉按中脘穴以健脾益胃，也可搓热手心温暖神阙穴，温通阳气、强身祛病。

“秋风渐起、气温适中、空气清新，正是我们调整生活作息、增强体质、预防疾病的重要时机。”国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强提醒，秋分时节应密切关注健康状况，适时增减衣物，保持空气流通，减少病毒传播，及时接种疫苗，预防疾病。

据《科技日报》