



进入瓜果飘香季 你是怎样吃水果的?

辟谣

秋季是瓜果飘香的季节,相信很多人在刚刚过去的中秋和国庆假期里都曾经大饱口腹之欲,这里面当然少不了水果。

水果大家几乎天天都吃,关于吃水果的一些谣言也一直流传,并且在人们心中根深蒂固。现在我们要将这些谣言连根拔起,让你健康科学地吃水果。

谣言一

空腹吃水果会伤胃

在关于吃水果的众多谣言中,不能空腹吃水果这种说法让许多人深信不疑,他们认为空腹时胃中酸度较高,再吃富含有机酸的水果,对胃有一定刺激。

对此,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,水果里有机酸的pH值只有3~5,这与pH值低于2的胃酸(货真价实的盐酸)相比,实在是小巫见大巫。因此,水果中的有机酸不仅不会刺激胃,反而有缓冲剂的作用。

还有一种说法认为,水果中含有大量单宁,空腹食用水果后,这些单宁和胃酸结合,容易产生结石,阻塞胃肠。“可能造成这种情况的成分主要是单宁和草酸,它们能与蛋白质结合生成不溶性沉淀。”范志红说,水果中草酸的含量并不高,不值得担心。有些水果如柿子,单宁含量较多。

但事实上,柿子中单宁的

含量相差也很大,一般在0.4%到4%之间,完全甜型的柿子成熟后单宁含量能低到0.1%以下。虽然涩型柿子未成熟时单宁含量可高达4%以上,但因为口感太差,基本没有人会食用,而且涩型柿子脱涩后,单宁含量也不足为虑。因此,身体健康的正常人空腹吃水果并没有什么不妥。

但范志红同时指出,有胃肠疾病的人真正需要注意的倒是坊间传说没有说的两个理由:其一水果中含有蛋白酶,有可能伤害胃肠黏膜;其二水果中所含的多酚类物质,比如单宁、花青素、原花青素等,会降低多种消化酶的活性。有胃肠疾病的人消化道黏膜本来就就有炎症或伤口,更容易被水果中的蛋白酶或单宁所伤;其消化液分泌本来就不足,消化酶的活性再被多酚类物质降低,就会加剧消化不良等问题。因此,芒果、木瓜、菠萝、猕猴桃、无花果等富含蛋白酶的水果,的确不适合有胃肠疾病的人在空腹时吃得太多。

谣言二

水果寒凉,坐月子不能吃

在许多老人的脑海中根深蒂固地认为水果“寒凉”,坐月子的妇女身体虚弱不能吃。

“水果是寒凉之物的这种说法不太准确,水果应该属于生冷,但不是所有的水果都是寒凉的,如橘子、荔枝这些水果都是温性的。”湖北省中医院脾胃病科主任医师胡运莲说,坐月子吃水果是可以的,但不要贪多,像血糖偏高或体质较差的产妇就要少吃一些。

在范志红看来,按照现代科学,月子期间更需要注意营养均衡,一方面是为了产妇的身体恢复,另一方面是如果产妇没有从食物中摄入生产母乳所需的营养成分,身体就会释放自己的储备来保证母乳合成。水果能够比较高效地提供维生素、矿物质和膳食纤维。所以,坐月子不仅能吃水果,而且应该主动去吃水果。

谣言三

水果早上是金,中午是银,晚上是铜

很多人认为,一些饮食建议里写着“早上吃水果”,所以水果肯定是早上吃最好,中午吃效果就差一些,而晚上最好别吃水果。

“这完全没有科学依据。”范志红说,人体的消化系统就像是一台平稳运转的机器,不管什么

时候提供原料,它都一视同仁地进行处理。不管什么时候吃水果,人体都会把它们消化成小分子,进行吸收。

对此,胡运莲也表示,水果在一天中任何时候吃都是合适的。影响健康的不是什么时候吃,而是吃什么、一共吃了多少。

至于饮食建议里“早上吃水果”的说法,胡运莲认为,出发点可能是因为我国大多数居民的早餐营养构成过于单一,通常只有主食和肉蛋奶类,水果蔬菜的比重太小。如果配上一些水果,可以提供维生素和膳食纤维,更有利于营养均衡。从这个方面来看,提倡早上吃水果,对于丰富我国居民早餐、提高早餐质量是有好处的。但这并不等于水果晚上吃就不好。

哈佛大学公共卫生学院也建议一日三餐最好都要吃一些水果,而且最好餐盘里面有一半是水果和蔬菜。

需要提醒的是,我们提倡的多吃水果是建立在总能量不变的基础上,用水果替代部分其他食物。也就是说每天的总能量摄入要保持不变,多吃水果的同时要适量减少其他食物,如肉类、淀粉类主食、油脂等。如果其他食物没有减少,而只是增加水果的食用量,会导致摄入的总能量过高,增加肥胖风险,对健康是不利的。

谣言四

水果吃得多吃蔬菜

在膳食指南中,经常把“水果蔬菜”放在一起,许多人也就

把水果和蔬菜当成一回事,觉得水果吃得多,也就不吃蔬菜了。尤其是很多孩子都不喜欢吃蔬菜,而对吃水果则更容易接受,因此,一些父母也觉得反正已经吃了很多水果,对吃蔬菜就不那么重视了。

就这个问题,范志红表示,许多人以为水果比蔬菜更好,因而每天只重视吃水果不重视吃蔬菜。实际上,大多数日常水果的营养价值均不及蔬菜,特别是不如绿叶蔬菜。苹果、梨、桃、杏、葡萄、香蕉等水果的维生素C和胡萝卜素含量较低,矿物质含量也低,不是营养素的重要来源。只是水果中富含糖分、果胶、有机酸和芳香物质,具有更强的享受感。此外,一些水果具有特定的保健功效,与其营养素含量无关。

“水果是不能代替蔬菜的。”范志红强调,一般而言,水果的含糖量都比较高,尤其是一些好吃的水果,“甜”是其首要指标。对于现代人来说,糖是需要限制摄入的营养成分。相对来讲,大多数蔬菜含糖量都很低,膳食纤维、多酚等植物化学成分的含量也比水果要高。

所以,吃水果也要适量。如此前的《中国居民膳食指南》的建议是每天吃水果200~400克,而在新版中则调整为200~350克,蔬菜则是300~500克。

“水果不能完全代替蔬菜,因为两者在营养成分上是不同的,各自有所偏重,谁也代替不了谁。”胡运莲说。

(央广网)

头发干燥? 快对照症状补营养

□ 北京市营养源研究所总工程师 蒋峰

如果发现自己有以下症状,则表示身体可能正缺乏某种营养,建议去医院进一步确诊,然后遵医嘱补充营养。

头发干燥、变细、易断、脱发

可能缺乏的营养:蛋白质、能量、脂肪酸、微量元素锌。

营养对策:每日保证主食的摄入。每日保证3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶,以补充优质蛋白质,同时可增加必需脂肪酸摄入。每周摄入2~3次海鱼,并可多吃些牡蛎,以增加微量元素锌。

夜晚视力降低

可能缺乏的营养:维生素A。

营养对策:增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。膳食中的维A来源于两部分:一部分是直接来源于动物性食物提供的视黄醇,例如动物肝脏、蛋黄、奶油、其它动物内脏等;另一部分则



来源于富含胡萝卜素的黄绿色蔬果,如胡萝卜、油菜、辣椒、番茄和橘子等。

舌炎、舌裂、舌水肿

可能缺乏的营养:B族维生素。

营养对策:长期进食精细米面、长期吃素,很易造成B族维生素的缺乏。为此应主食粗细搭配、荤素搭配。素食人群,每日应补充一定量的复合维生素B族补充剂。

嘴角干裂

可能缺乏的营养:维生素B₂和烟酸。

营养对策:维生素B₂在动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰富。为此,每周应补充1次(2~3两)猪肝,每日应补充250毫升牛奶和1个鸡蛋。谷类食品深加工会造成维生素B₂大量丢失,因此主食应注重粗细搭配。而烟酸主要来自动物性食物,尤其是猪肝、鸡肝等,要及时补充。

日本人长寿秘诀:食物多样

日本人长寿秘诀:食物多样,日本是世界第一长寿国,健康期望寿命也位列全球榜首。最近,日本名古屋学芸大学的一项新研究揭示了日本人长寿的秘诀——日常摄入食物种类越多,健康期望寿命越长。

名古屋学芸大学健康营养研究所所长下方浩史教授及其研究小组通过联合国食物供给量大数据,对全球137个人口在百万以上国家的食物多样化进行评分。位列前三的分别是新西兰、日本和西班牙。结合健康期望寿命排行统计(日本73.6岁、西班牙71.9岁、瑞士和意大利71.7岁),研究人员得出了“食物多样化程度越高,健康期望寿命越长,人均预期寿命和健康期望寿命之间相差的‘不健康时期’比例越小”的结论。下方教授表示,食材种类少,摄取的营养物质容易产生偏颇,丰富的食材则会使营养素均衡合理,从而预防疾病。

目前,我国居民的饮食不但存在“偏食”现象,还有营养不良和营养过剩的两极分化。这不仅是导致生活方式病的原因,也是影响健康期望寿命的因素。

(摘)