

辨析食养老话 科学夏吃鲜果

盛夏蝉鸣,瓜果盈枝。清甜多汁的桃、杏、李子,是夏天正当季的应季鲜果。民间老话“桃养人,杏伤人,李子树下埋死人”,让很多人面对后两种鲜果犹豫不决,不敢随心食用。这句老话究竟是养生真谛,还是古老偏见?

其实,民间流传的食养俗语,绝非无稽之谈,而是古人历经四季饮食、体察身体变化总结出的养生经验,藏着朴素且实用的饮食哲理。所谓桃养人、杏伤人、李子忌贪食,并非三种果子有优劣、有毒性,而是物性有寒热、体质有适配、食用有分寸。

三种夏果各有什么性味特点?不同体质、不同人群该如何科学食用?北京大学人民医院中医科主任医师冯淬灵、临床营养科主管营养师蔡晶晶就来一一拆解三种果子的养生门道,教大家顺时吃果不伤身。

不寒不燥 低卡高能的桃

桃性温味甘,不寒不燥,是盛夏难得的温润鲜果,果肉含水量超85%,恰好适配夏季暑热耗气伤津的特点。《本草纲目》记载其“补益气力、生津润燥、解劳止渴”。夏季高温多汗,容易出现口干乏力、精神不振、脾胃呆滞等问题,适量吃桃能温和补益肺腑,缓解暑天不适,适配绝大多数体质,老少皆宜,“养人”一说名副其实。

从现代营养学来看,桃属于低卡高营养、食用负担小的水果。每100克果肉仅42千卡热量,高钾低钠的配比能补充夏季出汗流失的电解质,缓解身体酸软疲惫;丰富的膳食纤维与果胶,能促进肠道蠕动、改善便秘;富含维生素C、B族维生素、胡萝卜素及多酚抗氧化物质,可补水润燥、清除体内自由基,糖分温和,减脂、控糖人群也可适量食用。

不同品种的桃适配人群各有侧重:脆蜜桃膳食纤维丰富、糖分释放平缓,适合减脂控糖人群;水蜜桃润燥效果更佳,适合体虚口干、肠道干燥便秘的人;蟠桃软糯易消化,肠胃负担极低,是老人、小孩的优选。

食用标准:成人每日1个,最多不超过2个。

性热多酸 上火伤胃的杏

“杏伤人”是古人的善意警示,并非杏子有毒,主要原因是杏性温偏热、有机酸含量极高,对肠胃黏膜刺激性较强。夏季脾胃偏弱,消化能力下降,一次性多食杏,果酸会持续刺激肠胃,容易引发反酸烧心、腹胀胃痛,长期贪食还会积热上火,出现口腔溃疡、咽喉肿痛等问题。此外,杏核内的生苦杏仁含苦杏仁苷,生食或过量食用易引发头晕、恶心,这也是“杏伤人”说法的由来。

杏也属于低卡高营养鲜果,每100克果肉仅36千卡热量,富含胡萝卜素、维生素A、维生素C及钾元素。胡萝卜素含量在常见水果中名列前茅,可护眼缓疲劳;丰富的有机酸能开胃消食、改善夏季食欲不振,黄酮类物质可辅助抗氧化、清润咽喉。但因其性热、果酸刺激性强,仅适合少量解馋,不建议多食、空腹食用。

食用标准:普通人每日2~3颗为宜,脾胃虚弱、易上火体质控制在1~2颗,不建议空腹食用,尤其避免空腹多食。

性寒助湿 切忌暴食的李子

“李子树下埋死人”虽为夸张劝诫,但意在提醒大家切勿暴食李子。中医认为李子性寒味酸,主打清热生津,但极易助湿生痰、加重体寒。

现代人普遍久坐少动、偏爱油腻甜食、熬夜贪凉,大多体内湿气偏重。夏季

脾胃运化虚弱,大量吃李子会加重寒湿,引发身体困重、腹胀腹泻、痰多乏力。同时,未成熟的青李子鞣酸含量高、刺激性强,会损伤肠胃,坚决不能食用。

李子同是低卡优质鲜果,每100克果肉仅30千卡热量,升糖指数低,对控糖、减脂人群十分友好。果肉富含花青素、维生素C、膳食纤维与多种有机酸,能够解腻消食、促进代谢、消除水肿,适合夏季油腻饮食后食用。但寒性是其短板,健康人群可适量吃,脾虚、体寒、湿气重人群需严控分量,且不可吃冰镇李子。

食用标准:建议普通人每日食用2~3颗,脾虚、湿气重、易腹泻者更要少吃。

分清体质吃水果更养生

正常体质:对于不怕冷、不上火、肠胃好的人群,三种果子随便轮换着吃,不用刻意忌口,只要一次性别吃太多。

虚寒体质:对于手脚冰凉、容易拉肚子、脾胃弱的人群,首选多吃桃,温和养胃、不寒不燥。杏偶尔吃一两颗解馋就好,别多吃容易上火。李子偏寒、最伤脾胃,尽量少吃,想吃可以煮姜李子吃,更温和。

燥热体质:对于爱上火、口干长痘、大便干的人群,桃可以放心吃。杏偏热,少吃避免火上浇油。李子性质偏凉,刚好能清热润燥、解火气,夏天可以适当多吃一点,缓解燥热不适。

湿气重体质:对于身体沉、舌苔厚、爱出油、痰多的人群,可以首选桃,温润不生湿。杏吃多容易积热生痰,一定要少吃。李子助湿又寒凉,湿气重的人尽量管住嘴,别贪多。

胃病、反酸人群:肠胃脆弱怕刺激,空腹绝对不能吃杏和李子,很容易烧心、胃痛。想吃水果,选饭后少量吃点桃,全程别吃冰镇的,减少肠胃负担。

孕期人群:桃是最稳妥的选择,温和补气血。孕早期孕吐难受,尽量少吃杏,避免果酸刺激反胃。平时容易拉肚子、怕冷的孕妈,李子尽量少吃。

儿童:孩子肠胃娇嫩,经不起寒热刺激。三种果子都要去皮、少量吃,浅尝辄止,千万不要一次性吃太多,避免积食、上火、拉肚子。

选果技巧与正确吃法

生活中绝大多数吃果不适,并非果实本身的问题,而是挑选不当、清洗不净、食用方式错误导致的。

桃:优选果香清新、软硬适中、无霉斑、无发酵酒味的成熟桃子,坚硬干涩的生桃鞣酸含量高,易刺激肠胃,不建议食用。可采用面粉加盐温水

搓洗,高效去除桃毛

与残留。桃毛过敏者建议削皮食用,冰箱取出的桃子需回温至常温再吃,避免寒气损伤脾胃、加重湿气。

杏:仅挑选通体金黄、果身微软、果香浓郁的熟透杏子,青硬未熟的果子果酸浓烈、刺激性强,坚决不吃。不建议空腹吃杏,避免果酸直接刺激胃黏膜,引发反酸烧心。吃完可搭配无糖酸奶、小米粥等温和食材,中和部分果酸,减少上火、肠胃不适。

李子:优选果皮紫黑、果肉微软、果味清甜的成熟李子,青涩的硬果酸涩伤脾、助湿生寒,禁止食用。李子寒性明显,脾胃虚弱、湿气重、易腹泻人群不宜生吃过多,可去核加生姜小火煮制,用生姜温性中和李子寒凉,保留其解腻消食的功效,适配虚寒体质。

桃杏李的食疗养生小方

简单烹煮可中和鲜果寒热偏性,放大养生效果。4款家常食疗方适配夏季身体需求,针对性改善燥热、乏力、湿气、脾胃不适,操作简单,老少皆宜。

蜜桃百合饮:桃搭配干百合煮水,无需加糖,清甜温润,可润燥补气、清心除烦,改善夏季多汗乏力、心烦失眠、口干燥热,适合长期待在空调房、体虚燥热人群。

桃肉小米粥:小米粥搭配桃丁熬煮,性味温和、极易消化,能健脾养胃、补益体虚,适合老人、小孩及脾胃虚弱、夏季食欲不振人群,是清爽养胃的夏季早餐。

雪梨清润水:杏搭配雪梨清炖,清热润燥、利咽止咳,可缓解夏季燥热引发的咽喉干痒、干咳少痰、口鼻干燥。此方偏凉,体质虚寒、怕冷、易腹泻人群不宜长期饮用。

姜煮李子汤:李子搭配生姜同煮,可中和自身寒凉,保留解腻消食、祛湿消肿的功效,能改善夏季积食腹胀、体内湿气重,避免生吃李子引发的腹痛腹泻,适配脾虚湿

气重人群。

食物搭配要避雷区

杏+热性食物(羊肉、榴莲、荔枝):杏性温偏热,叠加热性食材易积火燥热,引发咽喉肿痛、长痘、口舌生疮,夏季需避免同食。

李子+寒凉食物(冷饮、西瓜、螃蟹):多重寒凉叠加,易损伤脾胃阳气、阻碍运化,大概率引发腹痛腹泻,体寒湿气重者需重点规避。

桃+浓茶:浓茶鞣酸会与桃的蛋白质、果胶结合,形成难以消化的沉淀物,易引发腹胀、积食、消化不良。

三种果子混吃:三种果寒热属性冲突,同食会加重脾胃负担,易引发肠胃不适,建议单次只吃一种鲜果。

夏日吃果掌握分寸

一是不吃生涩鲜果。未成熟果子鞣酸、刺激性物质多,易损伤肠胃,优先选择完全熟透的鲜果。

二是吃果最佳时间。最佳时段为上午10点、下午3~4点两餐之间,避开空腹、餐后即刻食用,睡前三个高危时段。

三是拒绝冰镇鲜果。低温会损伤脾胃阳气、加重体内湿气,常温食用更契合夏季养生逻辑。

四是优选完整鲜果。果汁、果干、罐头经过深加工,膳食纤维流失、糖分浓缩,养生价值低、食用风险高,日常尽量吃新鲜整果。

(钟艳宇 北京大学人民医院)