

蔬菜、水果可以互相替代？ 两者的营养价值各具特色



蔬菜：提供膳食纤维、多种维生素和矿物质



水果：提供维生素、抗氧化物质和风味

部分营养有相似之处，但不能完全互相替代

“蔬菜水果营养差不多，都能提供维生素和膳食纤维，可以互相替代着吃。”在日常生活中，一种普遍的观点认为蔬菜跟水果在营养成分上会有许多相似之处，因此不少不爱吃蔬菜的人就用水果替代蔬菜，他们觉得只要每天吃足够的水果，就能够满足人体所需要的蔬菜中的营养物质。

这是一种常见误区。

虽然蔬菜和水果都富含维生素、矿物质和膳食纤维，但它们的营养成分种类、含量及价值各有侧重，绝不能简单互相替代。

蔬菜不仅品种远多于水果，维生素、矿物质、膳食纤维含量通常更高，且含糖量远低于水果。水果则富含果糖、有机酸和一些蔬菜稀有的芳香物质。长期只吃其中一类，会造成营养不均衡，尤其是用水果代替蔬菜，更容易导致糖分摄入超标，增加健康风险。

《中国居民膳食指南》也明确建议餐餐有蔬菜、天天吃水果，二者互补而非替代，才是健康之道。

蔬菜和水果能互相替代着吃？错！

蔬菜和水果虽然都属于植物性食物，但蔬菜的品种远远多于水果，它们的营养密度、成分组成以及对健康的影响都各不相同。

营养优势各有“王牌”

从整体营养密度来看，蔬菜尤其是深色蔬菜，在维生素K、叶酸、钙、镁、膳食纤维等方面的含量通常超越水果。

比如餐桌上常见的菠菜，在维生素K、叶酸和钙等关键营养素上的含量就远远甩开了苹果，分别是苹果的260倍、27倍、17倍。维生素K对凝血功能和骨骼健康至关重要，而叶酸是细胞生长和代谢所必需的营养，对孕期女性尤为重要，这些都是水果难以有效补充的。同时，蔬菜在胡萝卜素、钾、镁等方面的优势也极为突出。

而水果的主要营养，则在于其独特的风味物质和富含的果糖、蔗糖等，在为身体快速提供能量的同时，含有的柠檬酸、苹果酸等有机酸能刺激消化液分泌，增进食欲。不仅如此，柑橘类水果、鲜枣、猕猴桃等能提供丰富的维生素C，水果可以直接生食，营养成分不受烹调因素的影响。

糖含量“天差地别”

绝大多数蔬菜(除少数根茎类、鲜豆类、水生蔬菜)的含糖量都低于5%，而水果的含糖量普遍在8%~15%之间，有些甚至超过20%(比如桂圆、鲜枣、菠萝蜜、香蕉等)。

按照《中国居民膳食指南》的推荐，蔬菜摄入量为300~500克/天，如果全部用水果替代，糖含量太容易超标了。比如吃400克苹果(糖含量为10%)替代蔬菜，那么将会摄入约40克糖，而指南中建议每天的添加糖摄入量最好不超过25克。因此，用水果替代蔬菜，极易导致每日总糖摄入量严重超标。

关键在于，很多水果都含有较高的果糖。长期过量摄入果糖，不仅会转化为脂肪储存在体内增加肥胖风险，还会加重肝脏的代谢负担，与非酒精性脂肪肝、高尿酸血症、痛风、胰岛素抵抗等代谢性疾病的发生风险密切相关。

各自与疾病之间的关系

众所周知，蔬菜和水果在预防很多疾病上都有作用，大量流行病学研究证实，提高蔬菜和水果的总摄入量，有助于降低心血管疾病、多种癌症以及全因死亡率的风险。

但研究同样发现，蔬菜和水果对不同疾病的保护作用存在差异。例如，绿叶蔬菜的摄入与降低2型糖尿病风险的关联性，通常比水果更强，而富含类黄酮的水果则在预防某些心血管事件上表现出独特优势。

另外，水果蔬菜的联合作用，也具有较好的疾病预防效果。增加水果和蔬菜联合摄入量有助于降低心血管疾病的发病风险，每天每增加1份水果和蔬菜(1份水果为80克，1份蔬菜为77克)，有助于减少4%的心脑血管死亡率；增加水果和蔬菜联合摄入量，有利于使肺癌发生风险降低24%。

整体来看，尽管蔬菜和水果在部分营养成分和健康效应方面有相似之处，但它们是不同的食物种类，营养价值各有特点，对健康的益处存在差异。总之，二者有各自的口感和风味，在膳食中水果可以补充蔬菜摄入的不足，但不可相互替代。

科学搭配法，蔬菜水果怎么吃最健康？

既然蔬菜和水果不可相互替代，

那么如何科学地食用，才能让营养价值最大化呢？遵循以下三个原则至关重要。

保证“量”与“样”

《中国居民膳食指南》给出了明确的定量推荐，成人每天应摄入蔬菜300~500克，水果200~350克。可以理解为，每天“一斤蔬菜，半斤水果”。100克的蔬菜大约是双手捧起一大捧，100克水果约为女性1拳头。

同时，吃蔬菜要“好色”，遵循“彩虹原则”。颜色，是蔬果营养素和植物化学物丰富的表现。应确保餐盘中至少一半是深色蔬菜，如绿色(菠菜、西兰花)、红/橙色(胡萝卜、番茄)、紫色(紫甘蓝、紫生菜)等。

水果要换着吃，不同季节选择不同的应季水果，既新鲜便宜，又能获得更多样化的营养。

分清“主”与“辅”

蔬菜是正餐的主角，三餐都要有蔬菜，最好能占到一餐总食物体积的1/2，既能增加饱腹感，帮助控制总能量摄入，也是正餐营养均衡的关键。

水果是加餐的配角，是“辅助”角色，可以弥补蔬菜的营养不足，将水果放在两餐之间作为加餐是最佳选择。此时吃水果可以有效平稳血糖，避免餐前过度饥饿导致正餐暴食，同时也为身体补充能量和水分。

特殊情况的“权宜之计”

如果在出差、旅行或工作极度繁忙时，实在没条件吃到足够的蔬菜，建议首选能生吃的“蔬菜类水果”应急，比如圣女果、西红柿、黄瓜、彩椒等。

如果连这些都没有，可以临时选择一些含糖量和升糖指数都低的水果，比如葡萄柚、杨梅、草莓、樱桃、李子等。不过，这是无奈之下的权宜之计，依然无法完全替代多样化的蔬菜。一旦条件允许，应恢复正常的膳食模式。

蔬菜和水果虽然在日常饮食中都占据重要地位，但两者的营养价值各具特色，绝不能简单互相替代。科学的做法是遵循膳食指南建议，蔬菜水果都要吃，保证足够且多样化的摄入量，合理安排食用时间和方式。

(薛庆鑫 注册营养师、中国营养学会会员)

变质调料风味尽失 还隐藏健康隐患

很多人觉得调味品放多久都不会坏。但您也许不知道，那些开封已久的调料可能正在悄悄变质，不仅风味尽失，还可能滋生细菌霉菌，带来腹痛、腹泻等健康隐患。如何判断常见调味品是否变质？正确的保存方法是什么？

食用变质调料，可能不只是拉肚子

变质调味品通常伴有大量细菌，食用后容易引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状。

特别是豆豉酱、花生酱等以粮食、豆类为原料的调料，变质后很可能滋生黄曲霉等霉菌。黄曲霉毒素被世界卫生组织划定为I类致癌物，长期或大量摄入会增加患肝癌风险。

五类调味品开封后的保存方法

日常在使用调味品时，首先要看清楚包装上的信息，比如生产日期和保质期。但这个保质期仅适用于包装完好、没有拆封的调味品，一旦开封，贮存环境改变，就不能依赖保质期来判断调味品的食用安全了。

高水分高营养酱料——蚝油、番茄沙司、沙拉酱。这类调味品水分含量高，糖分或氨基酸丰富，开封后室温下放置，几天内就可能发霉、发酸，变质速度在调料中位列第一。开封后必须放入冰箱里冷藏保存。

高脂肪调料——芝麻酱、花生酱、含油量高的辣椒酱。这类调味品容易油脂氧化酸败，产生“哈喇味”。开封后常温下一般能存放1~3周。芝麻酱、花生酱冷藏后可能变稠，取用前可以室温回温或隔水稍微加热恢复流动性，但前提是吃多少取多少，不要整瓶反复加热。

发酵制品——腐乳、豆豉、黄豆酱、豆瓣酱。这类发酵制品，含盐量高，有少量酒精，具有一定的抑菌屏障。冰箱冷藏可以存放1~3个月甚至更久。但如果频繁接触生水、油污或长期室温存放，就可能变质。

高盐或高酸液体调料——酱油、醋、纯番茄酱。这类调味品主要依靠高盐或高酸的环境抑制微生物，开封后稳定性较高，但天热时需要冷藏保存。

干性固体调料——食盐、白糖、干香料。食盐因超高渗透压，几乎不会发霉变质。而干香料靠极低水分保持品质，主要怕受潮发霉，开封后需要密封、避光保存。白糖也需要避免受潮。

三个细节帮你判断调味品是否还能食用

闻味道：如果调味品出现刺鼻的酸腐味、“哈喇味”，说明已彻底变质，一定不要再用。

看形态：对于酱油、醋等液体调料，如果出现异常严重的分层、大量杂质沉淀，且伴有产气、异味，说明已经变质，不可食用。

看霉点：如果调味品出现霉斑，特别是豆瓣酱等发酵制品，必须整瓶扔掉。

日常建议养成“少量多次”的购买习惯，减少长期存放带来的调味品变质风险。对于不常使用的调料，可在瓶身标注开封日期，以便及时清理。通过科学储存与定期排查，不仅能避免食物浪费，更能从源头上减少病从口入的可能。

(肖雨杨 赵莹 卢春阳)