

盛夏时节缤纷鲜果陆续“上新” 吃对水果清凉一夏

炎炎夏日,各类时令水果纷纷“闪亮登场”:荔枝、西瓜、芒果、葡萄、油桃、黄杏、杨梅……但如何健康吃水果,人们还有不少困惑:如何挑选适合的水果?每次可以吃多少?什么时候吃最好?为此,记者采访了北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰。



应季水果正当鲜,全果营养最完全

这段时间,不少鲜果迎来甜蜜丰收。近日,记者在多家商超和水果店看到,翠绿的西瓜、鲜红的荔枝、金黄的芒果、粉嫩的桃子、紫红的葡萄……多种新鲜水果缤纷上架,琳琅满目,令人垂涎。多名商户表示,今年水果种类多、口感甜美,很受顾客欢迎。

“夏天适量吃应季水果,不仅解渴补水、清凉消暑,还能补充多种人体必需的营养素。”刘冰介绍,水果富含膳食纤维、维生素C、维生素A、类胡萝卜素及多种抗氧化物质。其中,膳食纤维有助于促进肠道健康;维生素C有助抗氧化、维持皮肤健康;维生素A有利于保护视力;类胡萝卜素具有抗氧化作用,可减少紫外线伤害;水果中的抗氧化物可以延缓衰老,增强免疫力。大量研究表明,无论是健康人群还是糖尿病患者,适量食用水果都能降低心血管疾病风险,甚至可能对延长寿命产生积极影响。

在选购水果时,应季水果往往是最佳选择。“新鲜的应季水果不仅风味最佳,营养价值通常也更高。”刘冰表示,相比之下,非应季水果往往需要采取低温冷藏等保鲜手段,在处理过程中可能导致部分营养流失,保存不当还可能产生一些有害物质。因此,选择当季的新鲜水果是保证营养的关键。

说到吃水果,有人喜欢将水果洗干净后直接啃,有人喜欢榨果汁,还有人喜欢做水果沙拉。那么,哪种食用方式更好?

“直接食用新鲜的原生态水果是最理想的选择,这种方式能够最大限度地保留水果中的膳食纤维和各种营养物质。”刘冰说,制作水果沙拉也是不错的选择,例如把水果切成块,加入适量柠檬汁,但需注意避免添加高热量的沙拉酱,以免增加额外的糖分和脂肪。在搭配方面,水果与无糖酸奶搭配食用可以延缓糖分吸收,水果与坚果同食则能降低升糖速度。将水果榨汁饮用则是最不推荐的食用方式,因为榨汁过程会破坏水果的膳食纤维,同时大幅提高升糖指数,一旦过滤掉富含膳食纤维的果肉残渣,现榨果汁就相当于一杯浓缩的糖水。此外,市面上售卖的果汁往往额外添加糖分,进一步降低其营养价值,违背健康饮食的初衷。

不仅如此,榨汁还会加速营养流失。专家介绍,水果在榨汁过程中,维生素C等活性成分容易因氧化或受热被破坏。此外,由鲜果脱水制成的果脯和果干,加工过程中不仅会损失大量维生素,并可能额外添加过量糖分,长期食用不利于健康。

品尝时机要选对,两餐之间最可贵

一段时间以来,网上有不少关于吃水果时机的争议。“空腹吃水果伤胃”“饭后吃水果影响消化”……这些说法有道理吗?

“这些说法有一定的科学依据,水果的食用时间确实有讲究。”刘冰表示,水果属于生冷食物,对于脾胃功能较弱的人群,例如老年人、小孩或本身有消化道问题的人,空腹食用可能会刺激胃黏膜。尤其是在早晨醒来后,人的胃肠功能尚未完全恢复,此时摄入较酸或较凉的水果,容易引起胃部不适。此外,也不推荐饭后立即吃水果,因为胃正在集中消化食物,此时再吃水果会增加消化负担,尤其是一些酸性较强的水果,可能刺激胃酸分泌,导致胀气或反酸。从血糖控制的角度来看,饭后人体血糖本就处于上升阶段,此时再吃水果会进一步增加血糖波动,加重胰岛负担。即使是健康人群,长期这样吃也可能影响代谢。

那么,什么时间吃水果最合适?

刘冰建议,最佳时间是在两餐之间,与

正餐间隔至少1小时。例如,早餐后1—2小时(上午10点左右),午餐后1—2小时(下午3—4点)。这样既能避免血糖叠加升高,又能减少对胃肠的刺激。此外,不要食用切开后隔夜或者部分霉变的水果;从冰箱取出的水果,可以在温水中浸泡5至10分钟后再食用,避免低温刺激。

除了白天,晚上适合吃水果吗?

“如果晚餐吃得比较早,比如晚上7点前,并且进行了适量运动,可以少量吃水果补充能量。”刘冰说,但如果晚餐吃得较晚或只是轻微活动,比如散步,就不建议再吃水果,以免额外增加热量摄入,避免睡前摄入过多糖分。

如今,“每天适量吃水果”已经成为许多人的共识,但“适量”具体指多少?

刘冰介绍,《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天可食用200至350克水果;《中国学龄儿童膳食指南(2022)》中提到,6至10岁和11至13岁孩子的推荐量分别为

150至200克和200至300克。为方便记忆,有人提炼为成人每天需要吃“一斤蔬菜,半斤水果”,即蔬菜500克、水果250克,而未成年儿童年龄越小,推荐摄入量越少。

“这样的说法符合膳食指南的要求。”刘冰说,为了防止一次性摄入过多糖分,可以将每日的水果分成两次食用,如上午和下午各吃150克左右,这样既能满足营养需求,又不会给身体带来太大的代谢压力。

需要注意的是,由于不同水果的含糖量和热量差异较大,在具体摄入时需灵活调整:高糖水果(如荔枝、榴莲、芒果),食用量建议按下限(200克左右)控制,避免糖分摄入过多;低糖水果(如蓝莓、草莓、柚子),可以适当放宽至上限(300克甚至略多),热量负担较小。

“健康人群可以大致参考这个标准,而糖尿病患者则需更严格地控制高糖水果的摄入。”刘冰提醒,水果虽好,也要适量,均衡搭配才能吃得更健康。

低糖水果会辨识,糖友也能适量吃

夏至过后,热浪一阵高过一阵,吃上一块西瓜最是解暑——咬上一口,清甜的汁水在口中四溢,伴着丝丝凉意,瞬间驱散了夏日的燥热。

然而,这样的甜蜜对部分糖尿病患者来说,可能是一种奢望。“糖尿病患者由于胰岛功能存在缺陷,水果摄入需要更加谨慎。”刘冰说,糖尿病患者每日水果摄入量建议控制在150至200克,并要分成多次食用,还要特别关注两个指标:

升糖指数(GI):即血糖生成指数,是衡量食物引起血糖升高速度的能力。低GI(<55)食物升糖较慢。糖尿病患者应优先选择低GI水果(如蜜桃、草莓),避免高GI水果(如荔枝、龙眼)。

血糖负荷(GL):综合考虑了食物中碳水化合物化合物的“质”(GI)和“量”。GL=(GI×每份食物中可利用碳水化合物化合物的克数)/100。低GL(<10)食物对血糖影响相对较小。例如大枣等干果糖负荷很高,糖尿病患者需严格控制摄入量。

“特别值得一提的是西瓜,虽然其糖负

荷较低,但升糖速度较快,糖尿病患者需要特别注意。”刘冰表示,糖尿病患者吃水果的时机很关键。当血糖控制稳定时,例如空腹血糖控制在7.0毫摩尔/升以下,餐后2小时血糖控制在10毫摩尔/升以下,且近期血糖波动不大时,可以适量吃水果。但要注意避免餐后立即吃——餐后血糖本身处于上升期,此时吃水果容易导致血糖峰值过高,最好选择在两餐之间作为加餐食用,同时尽量选择低血糖生成指数和低糖负荷的水果。

具体而言,对糖尿病患者来说,樱桃、草莓、苹果、蓝莓、猕猴桃等低糖水果是较为安全的选择,而荔枝、龙眼、香蕉、榴莲、鲜枣等高糖水果则需要谨慎食用。

“糖尿病患者吃水果后一定要监测血糖反应。”刘冰提醒,每个人的胰岛功能和吸收情况不一样,如果按照推荐的种类和量吃了水果,却出现了血糖明显升高,那就不能再继续吃了,可以在监测的前提下多尝试几种水果,找到适合自己的。

此外,特殊人群如肾病患者选择水果需重点关注水分和钾含量。轻度或中度肾功

能受损者若无排水、排钾障碍,可按普通膳食指南食用水果。终末期肾病患者则需严格控制,既要限制高水分水果摄入以防水肿,又要避免香蕉、牛油果、杏等高钾水果。

对减肥人群来说,吃水果有哪些注意事项?

“减肥人群需要注意控制总热量摄入,将水果的热量计入全天摄入总热量,相应减少其他碳水化合物化合物的摄入。”刘冰说,同时优选低糖水果,选择含水量高、糖负荷低的水果(如西瓜、草莓),避免高糖水果(如榴莲、香蕉)。

对老年人、儿童等消化功能较弱的人群,建议避免食用过凉的水果,可以将苹果等水果蒸煮后食用,同时避开餐前餐后时段。此外,夏季食用水果时,可以采用淡盐水或面粉水浸泡的方法来去除水果表面的农药残留。

刘冰强调,科学食用水果,需要配合整体饮食结构的调整,才能真正发挥其健康效益,为身体健康保驾护航。

(转载自《人民日报海外版》)

热浪来袭,当心“情绪中暑” 6个小妙招助你清爽一夏

持续的高温炙烤下,烦躁、焦虑等负面情绪是否也悄悄“升温”?当心,这可能是“情绪中暑”在作祟!应用心理学博士、二级心理咨询师廖春岭表示,高温高湿天气易引发情绪波动,并贴心送上6个小妙招,帮大家守护夏日好心情,清爽一夏。

廖春岭介绍,“情绪中暑”也叫“夏季情感障碍”,是指在高温、高湿的天气里,人体因生理调节和心理适应能力下降,而容易出现烦躁、易怒、焦虑、低落、注意力不集中、行为失控等问题。有效避免情绪中暑,可以从以下几个方面入手:

- 1.物理降温**
给身体创造凉爽环境;合理使用空调、风扇,保持室内通风,避免阳光直射;空调温度不宜过低,避免室内外温差过大引起不适;避免在一天中最热的时段(通常是上午10点到下午4点)进行剧烈户外活动。
- 2.及时补充水分和电解质**
高温天出汗增多,身体水分流失快,容易导致脱水,而脱水是引发烦躁、疲劳、头痛的重要原因。因此,不要等到口渴才喝水。少量多次地补充水分,每天保证1500—2000毫升;大量出汗还会流失钠、钾等电解质,可在饮用水中加入少量盐分(淡盐水),或者选择含电解质的运动饮料(注意选择低糖或无糖)。
- 3.调整饮食结构**
多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品等清淡易消化的食物,它们富含水分、维生素和矿物质;减少油炸、烧烤、辛辣等重口味食物的摄入;适量“吃苦”,苦味食物如苦瓜、莲子心等,具有一定的清热解暑、清心除烦作用。

4.保证充足且高质量的睡眠
确保卧室凉爽、安静,可使用空调、风扇、凉席、透气性好的床品等;尽量在同一时间睡觉和起床,充足睡眠对调节情绪至关重要;另外,有条件的可以安排15—30分钟的午休,有助于缓解疲劳、恢复精力。

5.心理调适与情绪管理
在高温天气容易烦躁是正常的生理心理反应,不要过分自责;提醒自己保持冷静,进行深呼吸练习(深吸5秒,屏气7秒,慢呼气8秒)、冥想、正念练习等,帮助放松紧绷的神经;当感到烦躁时,有意识地将注意力转移到令你感觉平静或愉快的事情上,如听音乐、阅读、画画、做手工等;当怒火上升时,学会“暂停”,强迫自己暂停几秒钟(可以心里默数10下),离开冲突现场(如房间),冷静下来再沟通。

6.合理规划社交活动
炎热时段避免安排高强度、高压力的工作或剧烈运动。把重要或需要高度专注的事情安排在一天中相对凉爽的时段;进行散步、瑜伽等相对温和的活动,不要因为天热就完全把自己封闭起来;与朋友、家人保持适当联系,聊天倾诉有助于缓解压力、疏导情绪。

廖春岭提醒,如果通过以上方法自我调整后,情绪问题仍然严重,甚至影响了正常生活和工作,务必及时寻求专业心理咨询师或精神科医生的帮助。高温如同情绪上的压力测试,但提前做好“心理空调”,烦躁的酷暑也能变成宁静的夏日午后。

(转载自央广网)

警惕儿童中暑 从六方面做好预防

国家疾控局提醒,儿童中暑非小事,家长们要了解预防儿童中暑、识别中暑症状以及怎样照顾中暑的孩子的知识。

北京儿童医院主任医师王荃表示,儿童、孕产妇、老年人、慢性基础性疾病患者以及户外作业人员等人群,更容易发生中暑,需格外加强自身健康防护。尤其是儿童的身体和成人有所不同,他们新陈代谢快、汗腺发育尚不成熟、体温调节中枢还在发育中,因此更容易中暑。

如何预防儿童中暑?根据健康提示,要关注六大方面,包括合理安排户外活动和地点,高温、高湿天气时,应在凉爽室内活动;选择穿着轻薄、宽松、浅色、透气的衣服,及时更换被汗浸湿的衣物;保证孩子喝足够的水,以水或电解质饮料为宜;多吃清淡易消化的食物;保证孩子有充足的休息时间;目前医学上没有公认的药物可预防中暑,家长们不要给孩子服用“防暑药”。

专家介绍,中暑分为先兆中暑、

轻症中暑和重症中暑等阶段。在高温、高湿环境暴露后,孩子们一旦出现疲乏无力、头晕头痛、口渴多汗、恶心呕吐、面色苍白、心率增快、脱水等症状,就是身体在提示可能要发生中暑。

怎样照顾中暑的孩子?健康提示明确,如果发现儿童有中暑症状,应采取“一搬、二降、三补、四转”的原则进行处置:

搬运即迅速让孩子脱离高温、高湿、封闭及阳光暴晒的环境,将孩子转移至阴凉通风的地方;降温是中暑急救时最重要的措施,在发现其中暑30分钟内应尽快将体温降至40摄氏度以下,降温方法包括脱掉衣物、温水擦浴全身、用风扇或空调增加散热等;儿童中暑常伴有脱水及电解质紊乱,应少量、多次地给孩子喝一些常温水或电解质饮料;对于重型中暑者,尤其是伴有高热、意识不清、抽搐等神经系统症状的儿童,应立即送到就近医院就诊。

(据新华社)

