

水果吃不对也伤身 吃水果的讲究这么多 你都了解吗?



记者 刘威

进入盛夏,荔枝、西瓜、桃子等新鲜水果大量上市。尽管水果美味又有营养,不过人们吃水果后的反应却不太一样:有的人把水果“当饭吃”也挺舒服,有的人稍微多吃一点水果就容易拉肚子或喉咙痛,这是为啥?

其实,在中医理论中,不同体质的人要选择不同性味的食材或药材,吃水果也一样。除了要吃时令水果外,身体体质和水果性味也讲究“门当户对”,最好根据自己的体质食用水果。另外,糖友、高血压、肾病等慢性病患者吃水果也有不少讲究。还有些减肥人群夏天喜欢用水果替代主食,这也是不科学的。关于吃水果的这些常识,让我们一起了解一下吧。

根据体质吃水果

“虚寒体质的人常表现为怕冷、四肢不温、面色苍白、脾胃虚寒、容易腹泻、大便不成形、小便清长等。所以,寒性体质的人,要尽量少吃或不吃寒凉性的水果,尽量选择偏温偏热的水果,能够驱寒、温中、助阳。”银川市中医医院脾胃病科副主任徐娟介绍。要注意的是,虽然温热性的水果适合体寒者食用,但过量食用也可能导致燥热。

热性体质的人,常表现为平时怕热多汗、爱喝冰水、容易口干口渴、上火、喉咙痛、便秘、小便黄。这类体质人群可以适量吃偏寒偏凉的水果,因为寒凉性的水果具有清热、泻火、解毒等功用。热性体质的人要少吃食性温热的水果,否则相当于“火上浇油”,容易出现喉咙痛、脸上长痘等上火症状。

食性甘平的水果适宜各种体质的人。平和体质的人,什么水果都能吃,但也不能长期大量偏食某一种或某几种水果,最好寒凉性和温热性水果交替食用。

根据《中国药典》及《中医药膳学》记载,水果有寒热属性之分。

水果有寒热属性之分

寒凉性水果
具有清热、降火、解毒的作用。

例如:西瓜、香蕉、火龙果、梨、奇异果、枇杷、柚子、草莓、柿子等。

温热性水果
能驱寒、补阳、促进血液循环。

例如:荔枝、龙眼、桃、樱桃等。

平性水果
性温和平,大多数体质均可适量食用。

例如:苹果、葡萄等。



本版图片均为资料图片

慢性病患者吃水果也有讲究

近日,65岁的许阿姨突然出现四肢麻木、乏力、胸闷等症状。紧急送医后,经过相关检查,医生判断阿姨是高钾血症引起的症状。经过问诊,医生了解到,几年前许阿姨被诊断为慢性肾脏病,平时坚持服药,病情一直控制不错。但许阿姨最近便秘,每天都会吃上四五根香蕉,由此导致了高钾血症。

对此,银川市中医医院肾内科主任医师宋丽进一步解释,对于一些慢性病患者来说,吃水果也不能太随意。“比如肾功能不全的患者,应该少吃含钾高、水分重的水果。因为肾功能越差,钾的排泄能力越差,同时合并酸中毒的程度越重,越容易导致高钾血症。含钾较高的水果包括香蕉、

杏子、桃子、樱桃、甜瓜、荔枝、橙子、柑橘等;含钾少的水果包括木瓜、梨等。”

如果高血压患者的血压控制得不错,吃新鲜水果通常没有禁忌,但最好选择高钾水果;如果糖友血糖处于平稳状态,可以适当进食升糖指数不高的水果,如李子、杏子、草莓、橙子、柠檬等。

需要提醒的是,西瓜虽然是炎夏解暑佳品,但糖尿病患者和肾功能不全者都不宜多吃。宋丽说:“因为西瓜升糖指数比较高,糖友如果一次吃得太多,会使血糖在短时间内明显上升;肾功能不全者的肾脏对水的调节能力很低,如果短时间内大量吃西瓜,可能会使体内水分增多,超过人体的生理容量。”

吃荔枝,小心“荔枝病”

目前正是荔枝大量上市的时节,但荔枝空腹多吃易引发低血糖,容易患上我们常说的“荔枝病”。

荔枝那么甜,为什么吃了还容易低血糖?这是因为,荔枝中含有大量果糖,进入人体后不能被直接吸收,需经过肝脏转换成

葡萄糖再被身体吸收,这个转换过程需要能量的参与。如果在空腹的情况下大量进食荔枝,体内缺乏能量,大量果糖来不及转化成葡萄糖,身体就会启动“降糖”机制,促进胰岛素分泌,就可能导致低血糖的情况。

提醒

吃这些药时别吃西柚

果香浓郁、口感清新的西柚深受市民的喜爱。但很多人可能不知道,作为一种常见的水果,西柚和某些药同服时,可能会导致危险。

自治区人民医院药学部临床药师王基云介绍,吃“地平类”药的时候,不要吃柚子,更不要用西

柚汁(或柚子汁)送服,“这是因为柚子对非洛地平、硝苯地平等地平类口服制剂作用明显,两者合用易引起低血压,导致头晕、心慌、乏力等。此外,柚子对高血压患者的辅助口服药物他汀类如阿托伐他汀、辛伐他汀等也有类似的作用。”

小贴士

水果替代正餐能减肥?

市民马女士说,夏天天气比较热,没有胃口,自己总会买一些水果代替主食来吃。“想着多吃水果既营养又能减肥,结果却发现越吃越胖,这是为啥?”

对此,宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众表示,人们普遍认为水果热量低,用水果代替正餐既健康

又减肥,但想靠多吃水果减肥很可能导致越吃越胖。这是因为许多水果富含糖分,吃得过多就会变成脂肪被身体储存起来。

另外,水果中的蛋白质含量极低,长期用水果代替正餐,可能造成蛋白质缺乏,导致营养不良,所以炎夏也不提倡用水果代替主食。