



盛夏时节，缤纷鲜果陆续“上新”——

吃对水果，清凉一夏

本报记者 王美华文/图

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市，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，保存不当时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，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。



6月25日，在北京市朝阳区一家超市，水果琳琅满目。

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，而未成年人年龄越小，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），食用量建议按上限（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（如脆桃、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的“质”(GI)和“量”。 $GL = (GI \times \text{每份食物中可利用碳水化合物的克数}) / 100$ 。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，

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、杏、杨梅……大量水果迎来理想赏味期。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？什么时间吃最好？为此，本报记者采访了北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰。



健谈

写作（40分）
从下面两个题目中任选一题，按要求写一篇作文。

题目一

健康的生活方式是人类的不懈追求。请以“这样生活更健康”为题，写一篇作文。文体不限，诗歌除外。

图片源自“首都教育”微信公众号

如果这是你当年中考时的作文题，你会如何下笔？

6月24日，2025年北京市中考开考，语文作文题目一为“这样生活更健康”。题目看似寻常，却大有深意。让学生在中考这一特定场景下，结合自身经历思索健康的要义，既是对其健康认知的一次考查，也是一次潜移默化的健康教育实践。一道作文题，折射出对青少年健康成长的深切期许，也传递出一个清晰的信号：每个人都是自己健康的第一责任人。

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。



水果的GI和GL分类

低GI/低GL：

莓果类：草莓、蓝莓、黑莓、树莓（GI低，富含抗氧化物和膳食纤维）
樱桃（GI较低）、桃子、油桃
苹果（带皮更好）、梨（带皮更好）、猕猴桃
柑橘类：橙子、柚子/西柚（注意柚子与某些药物有相互作用）
小番茄（通常归类为蔬菜，但可作为水果选择）

中GI/中GL：

葡萄（只能少量）
香蕉（选择稍生硬的，分量要小）
哈密瓜、甜瓜、李子、杏、菠萝

高GI/高GL：

西瓜（GI高，但GL不算高，关键看分量，少量吃可以，但一大块就容易超标）
熟透的菠萝、芒果、香蕉
荔枝、龙眼（糖分很高）、榴莲（热量和糖分双高）
各种水果干（葡萄干、蔓越莓干、杏干等），水分蒸发后糖分高度浓缩，GI可能升高，且极易吃过量，非常不推荐。

医点就通

荔枝这么甜，为啥吃多了容易低血糖？

荔枝。

适量食用，成人每日摄入不超过300克，大约10-15颗普通大小的荔枝，儿童减半，幼儿慎食。

特殊人群：营养不良、肝病或血糖调节异常的人群慎食，比如糖尿病患者，尤其是注射胰岛素的患者。

问：用水果代替正餐能减肥吗？

刘冰：不能，这样做暗藏许多健康隐患。水果可以作为健康饮食的一部分，但绝不能完全替代正餐。

很多人误认为水果热量低就可以放开吃，常常抱着一大盆水果当晚餐，往往不自觉地摄入过量水果。殊不知，过量食用水果可能导致人体代谢不了的果糖转化为脂肪堆积，影响尿酸代谢，甚至诱发痛风。这种减肥方式不仅效果有限，还可能导致越减越胖的尴尬局面——体内肌肉流失导致基础代谢下降，而内脏脂肪却悄悄堆积，甚至诱发脂肪肝等代谢问题。

更令人担忧的是，长期单一的水果饮食会打乱身体正常的代谢机制。缺乏优质蛋白质和必需营养素会导致肌肉流失，而果糖摄入过量又容易引发胰岛素抵抗，为糖尿病埋下隐患。一些看起来瘦弱却患有脂肪肝的年轻女性，很多都是这种不当减肥方式的受害者。

身体代谢健康才是美丽的基础，任何以牺牲健康为代价的减肥方式都得不偿失。真正有效的减肥是减脂而非减肌肉：既要保证均衡的饮食，又要通过适度运动来维持肌肉量，维持合理的体脂率。同时，保持规律的作息，养成健康的生活方式。

中考作文聚焦『健康』，传递了哪些信号？

王美华



近年来，贵州省黔西南州绿白族彝族乡培育小学全面抓实课间15分钟，组织学生开展形式多样的趣味游戏活动，让学生们走出教室、放松身心、快乐成长。

图为6月24日，该小学老师带领低年级学生做老鹰捉小鸡的游戏。

周训超摄（人民视觉）