



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……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。



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,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(如樱桃、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“质”(GI)和“量”。GL=(GI×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,

樱桃、草莓、苹果、蓝莓、猕猴桃等低糖水果是较为健康的选择,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。

链接	
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?

问:最近,荔枝大量上市,很多人都很爱吃。但近期已有人过量食用荔枝导致身体不适,甚至出现“荔枝病”。什么是“荔枝病”?吃荔枝有哪些注意事项?

刘冰:荔枝病,通常与短时间或一次性大量食用荔枝(特别是未成熟的荔枝)有关,尤其是在空腹情况下,出现头晕、乏力、心慌、出汗、恶心、面色苍白等低血糖症状,严重时甚至危及生命。因此,有人把“荔枝病”称为“低血糖脑病”或“低血糖急性脑病综合征”,在儿童中更为常见。

荔枝这么甜,为什么会导

致低血糖?荔枝中含有次甘氨酸A(又称降血糖素A)和亚甲基环丙基甘氨酸(MCPG),这些物质通过抑制糖异生和脂肪酸代谢,干扰葡萄糖生成,容易导致低血糖。同时,短时间内大量进食荔枝,会迅速刺激胰岛素分泌,从而使血糖快速下降,如果进食大量荔枝的同时没有补充其他食物,很容易发生低血糖。儿童的血糖自我调节能力尚未发育完全,更容易发生低血糖。

如果发生了荔枝病,症状较轻时,应立即摄入葡萄糖水、白糖水或蜂蜜,不建议用牛奶、巧克力或饼干等食物用于急救;如果出现四肢厥冷、血压下降、呼吸困难、意识模糊等重症迹象,需立即拨打急救电话或送到医院救治。

当然,不必“谈荔枝色变”,只有同时满足“空腹+短时间内大量+未成熟荔枝”3个条件,且出现严重低血糖时才可能发生后果严重的事件。科学食用荔枝,需要注意以下几点:

避免空腹食用,尤其是未成熟的

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。

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。

细读题目——“健康的生活方式是人类的不懈追求”,这句话本身就值得细细咀嚼。关于“健康”的内涵,不同年代的人或许会给出截然不同的答案:老一辈人常将“无病无痛”视为健康,而今天的年轻人更倾向于一种“身心舒展、内外和谐”的状态。这种观念的变迁,正是全民健康素养稳步提升的生动写照。数据显示,我国居民健康素养水平已从2012年的8.80%攀升至2024年的31.87%。健康素养的提升,催生了自觉的行动:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡……越来越多的人,正从被动就医转变为主动管理健康,这既是健康素养内化于心、外化于行的鲜活体现,也生动诠释了“不懈追求”的时代内涵。

这道作文题的设置,也呼应了当下青少年群体面临的健康挑战。数据显示,我国6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,2022年儿童青少年总体近视率达51.9%。与之相伴的,还有不容小觑的心理压力。如何摘掉“小眼镜”、不当“小胖墩”、解决“小焦虑”……中考以此命题,正是对这一现实的积极回应,意在引导年轻一代正视健康问题,探寻健康之道。

“这样生活更健康”,一个“更”字,道出了关键:它承认现状并不完美,鼓励一种动态的、积极的、可实践的进步方向。它引导学生进行一场自我观照:相较于过去或某种不理想的状态,如何让生活“更”健康一点?答案也许在坚持晨跑后呼吸到的清新空气中,在拒绝熬夜后课堂效率的提升里,在倾诉烦恼后心头的豁然开朗时……正是这些细微的转变与体悟,构成了对健康生活最真实、最动人的诠释。

写好“健康”这篇大作文,不仅需要孩子们自身的努力,更有赖于学校、家庭和社区的协同发力。我们看到,“双减”政策正持续为过重的学业负担松绑;体育课的重要性被重新确立,回归其强健体魄的本色;营养健康教育开始融入日常课程,帮助学生理解食物与身体的关系;越来越多的学校注重营造利于身心放松的课间环境和课外活动氛围;家庭教育也在悄然转变,父母们对孩子身心状态的关注更为细腻,保障充足睡眠、合理安排作息、鼓励户外活动逐渐成为共识……当教育真正聚焦人的全面发展,健康生活方式的种子便能在更适宜的土壤中生根发芽。

近年来,在健康中国战略的指导下,“将健康融入所有政策”的理念在更多地方正逐渐变为现实:老旧小区改造中预留健身空间,新规划公园里铺设慢跑塑胶跑道,地铁站出口设置便捷的共享单车点,社区食堂的菜单上标注着热量和营养信息——这些细节,都在默默降低健康生活方式的“门槛”,让“动起来”“吃得好一点”变得更容易。预防为主,关口前移,不再停留于理念,而是化作看得见、摸得着的便利与支持。这些努力,让践行健康生活方式除了依赖个人的意志力,还能更多地得益于环境的友好托举。

铃声响起,答卷上交。无论分数几何,当少年们提笔凝神,认真思考“怎样生活更健康”时,一颗健康教育的种子已然在笔尖下悄然播撒。这份关于终身幸福的“健康答卷”,不仅在考场上写就,更将在未来漫长的人生道路上,持续书写、不断优化。



近年来,贵州省黔西市绿化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)

中考作文聚焦『健康』,传递了哪些信号?

王美华