



大量水果秋天陆续上市 怎样吃更健康？

蔡富根/整理

秋天是丰收的季节，苹果、柑橘、柿子等种类丰富的水果也陆续上市了。但在大饱口福的同时，身边也流传着“水果吃多了、吃不对也使人致病”的说法，比如有人表示吃完水果会拉肚子、过敏、胃痛等等，这是怎么回事？到底怎么吃水果更健康呢？本期健康问诊集纳了专家的观点，为你答疑解惑。

水果也会让你“生病”？

扎嘴

很多人吃菠萝的时候会有扎嘴、刺嗓子等不舒服的感觉。以前大家都以为是因为它里面有菠萝蛋白酶，菠萝蛋白酶会让我们过敏，导致嘴巴会肿痛、嗓子不舒服等症状。但后来的研究发现，吃菠萝会“扎嘴”的元凶并不是菠萝蛋白酶，真正罪魁祸首是草酸钙结晶。

草酸钙晶体在植物细胞内大多成束存在。当植物细胞在咀嚼过程中受破坏，水分便会进入并使细胞膨胀起来，因而把草酸钙晶体大力推进至口腔环境中，刺痛舌头、牙龈及咽喉等敏感组织，产生扎嘴的感觉。我们吃菠菜会觉得扎嘴也是草酸钙的影响。

好消息是，泡盐水会让草酸钙结晶溶解在水中，而水煮加热处理可以让草酸钙溶解在水里，所以吃菠萝前，用盐水泡一泡或者水煮加热一下就不那么“扎嘴”了。

腹泻

很多人吃水果后会感觉肚子不舒服，甚至拉肚子、腹泻。其实，这可能是果糖不耐受在“捣乱”！

果糖不耐受与喝牛奶乳糖不耐差不多，都是对“糖”不耐受的范畴——一个是对果糖不耐受，另一个是对乳糖不耐。

我们知道，水果里面是有很多果糖的，果糖到了肠道不会像葡萄糖一样直接进入血液循环，而是需要借助肠壁上一种蛋白质——“果糖载体”的帮助才能运输到血液。

但有些人天生缺乏这种“果糖载体”，或者“果糖载体”工作的效率太差，就会导致果糖在肠道内不能及时地被吸收，导致肠道里渗透压比较高，使得水分从血浆里给吸过来，这样肠道里水分比较多。

然后这些没有被吸收的果糖到了结肠就会被那里的细菌代谢掉，产生了气体，就会刺激结肠蠕动，因为水分多，这一蠕动就会导致腹泻。

所以有些人吃水果会肚子胀气、不舒服，甚至拉肚子。

如果你确实果糖不耐受，那么平时就要尽量少吃果糖含量高的水果，也包括蜂蜜、加了果葡糖浆的食物饮料。可以选择吃那些葡萄糖比例比果糖高的水果，像香蕉、橘子、柚子、草莓、猕猴桃等等。也可以尝试吃各种水果，看哪一种水果吃了以后不会肚子不舒服、拉肚子，那么以后就可以选择吃。

低血糖

很多人吃完荔枝后会出现低血糖、头晕等不适症状，民间一直将这种现象称为“荔枝病”。这是怎么回事？

一开始人们都认为这是荔枝中的果糖惹的祸。荔枝味道甜，糖分含量比较高，而且很大一部分是果糖。我们吃完荔枝后，果糖就会直接开始刺激胰岛素分泌，而且它的“劲儿”比较大，经常使得胰岛素往下拉低血糖的时候不能及时收住，就会导致血糖降得太低，引起低血糖症状。

但还有很多食物中都有大量的果糖，比如大枣、葡萄以及葡萄干、无花果、梨、樱桃等等，我们现在吃的很多加工食品、饮料还会用到果葡糖浆，为什么就没有出现类似的问题呢？

后来科学家才发现，荔枝病真正原因是因为荔枝中存在两种毒素：次甘氨酸A和 α -亚甲环丙基甘胺酸，这两

种毒素会影响人体的糖代谢，导致中毒。

不过，导致荔枝病还有两种重要的前提——“空腹”与“大量吃”。目前发现的一些中毒病例大多是一些孩子在果园里玩，玩累了饿了就捡了很多掉在地上的荔枝来吃，吃了不少，晚上回家后还不吃晚饭，到半夜的时候就出现“荔枝病”症状。

所以，不要空腹吃很多荔枝，尽量吃熟透的荔枝，就不用担心荔枝病找上门啦。

胃柿石

很多人说柿子不能空腹吃，否则会得胃结石（胃柿石）。那还能吃柿子吗？

柿子含有鞣酸，鞣酸与人口腔中的唾液蛋白结合就会让人产生“涩”的感觉，所以吃的时候会有麻涩感。

鞣酸能与蛋白质结合生成不溶性沉淀，在胃肠中也不能被分解。如果大量吃下鞣酸，同时胃中又有很多蛋白，一方面单宁会把蛋白形成不溶性复合物，同时单宁还能让胃蛋白酶失去活性，再加上柿子中的果胶、纤维等其他成分，混在一起就可能形成“胃柿石”，造成消化道阻塞，导致腹痛。

如果担心吃柿子导致胃结石，建议大家：

未成熟的柿子鞣酸含量较高，味道也很涩，不好吃，就不要吃了，尽量等到成熟之后再吃；吃的时候，最好也不要空腹。

如果是自己家种的刚从树上摘下来的柿子，最好放几天“捂熟”变软后再吃。

胃酸分泌过多及胃动力不好的人，或者患有胃溃疡等胃部疾病的人，尽量不要吃柿子，尤其是味道太涩、未成熟的柿子。

过敏

有的人吃芒果后嘴唇周围出现一大片红斑，感觉灼痒，而且脸部明显肿胀，这其实是过敏反应。

研究发现，芒果常见的过敏原主要有9种，这些过敏原会引起人体的过敏反应，包括接触性皮炎、口腔过敏、交叉过敏等。

比如，芒果过敏可以引起皮肤和黏膜病变（如血管性水肿、荨麻疹、面部肿胀等）、消化系统病变（如口咽综合征、腹泻、腹痛等）、呼吸系统病变（如哮喘、呼吸困难、过敏性鼻炎等），严重也可以出现全身过敏症状及休克等危及生命的症状。

如何预防呢？预防过敏唯一的办法就是避免接触过敏原。如果真的对芒果过敏，那就尽量不要吃、不要碰。

比如，如果你只要一吃芒果就会出现一些轻微过敏症状，如嘴角炎、皮肤瘙痒等等，就说明你是对芒果过敏了，就应该尽量少吃或不吃芒果，还要避免接触芒果的树干、茎叶，尤其要避免接触到芒果树的汁液，因为也会含有过敏原。



如何健康吃水果？

1. 吃足够量

水果富含膳食纤维、维生素、矿物质和多种植物活性物质等营养，增加水果摄入可降低心血管病和食管癌、结直肠癌等多种慢性病的发病风险。

但目前我们国家人均的水果摄入量平均每人每天不到50克，而我国膳食指南推荐我们每天吃200~350克的水果，也不要吃太多，太多会影响吃其他食物，导致营养不良。

所以，当前我们的首要任务是吃够量，保证每天能吃到200~350克完整的新鲜水果。一般一个中等大小的富士苹果去核约200克，一颗中等大小的柿子大概是100克，一根香蕉去皮后约120克，一个橘子去皮后约150克，一个猕猴桃去皮约100克。

这里要特别提醒大家，果汁不能替代水果，尽量吃完整的水果。

2. 换着种类吃水果

很多人因为喜欢某种水果，就会光吃一种，盯着它买买买。其实营养健康的基本原则是平衡膳食，这其中最基础的就应该做到食物多样，吃不同种类的食物。

水果也是一样的，不同种类的水果所含的营养都是不同的，膳食指南建议我们每天要吃12种食物，每周吃25种食物，建议大家最好每天都尽量吃不同种类的水果，每种水果切成小块跟家人朋友一起分享。

3. 根据自身情况调整

每个人的身体状况、消化能力都会有差异，如果对某种水果过敏，或者空腹吃某种就不舒服，那么就尽量不吃，换其他水果吃。

如果担心吃水果长胖，可在餐前吃水果，有利于控制进餐总量；两餐之间吃水果，既能补充水分，又能获取丰富营养。

超重、肥胖、高血压、高血脂患者适合餐前吃水果；如果是糖尿病患者，建议把水果当成两餐之间的加餐。