

# 水果当饭吃，饱腹又减肥？ 千万别相信所谓的“秘方”

■韩婷 李子祥

夏日来临，西瓜、葡萄、桃子等水果纷纷上市。很多人听说“水果当饭吃，既可以饱腹又可以减肥”，索性抛弃三餐，顿顿都选择水果。这样吃能否达到理想的减肥效果呢？从营养学的角度告诉你，千万别相信所谓的“秘方”了。

## 水果不宜当饭吃

### ■能量摄入超标

新鲜水果富含水分，是人类膳食中维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源。水果含有有机酸和生物活性物质，适量吃可以补充营养，降低肥胖与超重的发生风险，但过量或直接把水果当饭吃很可能会导致能量超标。

比如西瓜，每100克含有能量31千卡，而100克米饭含有能量116千卡。乍一看好像西瓜所含能量低，但一个中等大小的西瓜，重量约为3000克-4000克，所含能量可达930千卡-1240千卡。即使一次仅吃半个西瓜，也远远超出吃一碗米饭摄入的能量。

常见的新鲜水果能量多在20-250千卡/100克之间，很多水果能量含量甚至超过肉类，如椰子为241千卡/100克，牛油果为171千卡/100克，榴莲为150千卡/100克，如果无节制食用上述高能量水果代替正餐，反而会摄入更多能量。

### ■导致营养不良

我们每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶和豆类食品，丰富多样的品种选择才能保证摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。水果的营养价值虽然很高，但是缺少人体必需的蛋白质、脂肪以及钙、铁、锌、维生素B等微量元素。

如果长期把水果当饭吃，摄入的营养成分必然过于单一，无法满足身体需求，容易引起营养不良，降低新陈代谢的速率，以致生长发育受限，不利于人体健康。

### ■损害身体健康

水果中所含碳水化合物在6%-28%之间，主要为果糖、葡萄糖和蔗糖。果糖是一种单糖，在体内最主要的代谢场所是肝，其中一部分会变成脂肪储存起来。如果长期大量摄入水果，果糖不能够及时代谢，会增加肝脏负担，导致肝内存储大量脂肪，引起非酒精性脂肪肝。同时，这也会导致脂肪代谢异常，增加高脂血症、肥胖的发病风险。长期大量摄入果糖还可能导致胰岛素抵抗，这就意味着胰岛素对血糖变化的敏感性会下降，增加糖尿病的发生风险。

此外，夏天不少人为了清凉解暑，会选择冰镇水果。如果空腹吃太多冰

镇后的水果，很容易让胃肠道等消化器官突然受到刺激，出现收缩、痉挛，引发胃痛。长此以往，易患上胃肠疾病。

## 水果应该这样吃

### ■控制总量：根据重量自由搭配

虽然不能把水果当饭吃，但每天吃适量水果对健康非常有益。按照《中国居民膳食指南(2022)》的建议，每人每天摄入200克-350克新鲜水果比较适宜，也就是成年人1-2个拳头的大小。

建议每人一天可吃两到三种水果，每天轮换着吃，并根据其重量自由搭配。水果应尽量选择当季的新鲜水果，切切果汁不能代替鲜果。

### ■吃对时间：根据具体情况调整

吃水果的时间可根据具体情况进行相应的调整。如果早餐营养构成比较简单，比如只有主食和肉蛋奶类，就可以在早餐时吃水果，有利于营养均衡；如果想控制体重，则可以在餐前吃水果，有利于控制进餐总量；如果胃肠功能不佳，宜在饭后少量食用，减轻消化负担。

特殊人群如糖尿病患者应选择升糖指数(GI)较低的水果，如李子、樱桃、柚子、青苹果等，食用水果的时间可选择两餐中间或者运动前、后，当血糖较高或波动较大时，则应暂停吃果。

总而言之，水果的营养再丰富，也不能把水果当饭吃。应以正餐为主，水果为辅，合理食用水果，均衡饮食才能均衡营养。

## 相关链接

### 家中备齐六类食物营养又健康

#### 鸡蛋：每天一个鸡蛋，不弃蛋黄。

鸡蛋是蛋白质评分最高的食物，蛋白质是构成免疫系统的物质基础，与免疫系统的组织发生、器官发育有着极为密切的关系。

#### 牛奶：每天饮奶300毫升以上。

蛋白质是牛奶的主要营养成分，其中乳清蛋白占20%左右。乳清蛋白仅存在于乳类中，包括免疫球蛋白、乳铁蛋白等生物活性蛋白质。免疫球蛋白是人体中发挥免疫力作用的重要组成部分，也是机体对抗病原微生物的物质基础。乳铁蛋白则是免疫调节剂，能同时作用于天然免疫和适应性免疫应答。牛奶中的蛋白质消化吸收率高，可达到90%-100%。

#### 全谷物：每天摄入全谷物和杂豆类总共要求50克-150克。

谷物是中国人餐桌上不可或缺的主角，根据加工程度的不同可分为精制谷物和全谷物。其中全谷物的口感



虽然更“糙”，但因其外层的粗糙部分和胚芽被保留了下来，B族维生素、膳食纤维、矿物质等含量更高，同时还含有一些有益健康的植物化学物质。

B族维生素是免疫系统正常运转的重要辅酶，能介导免疫调节，辅助免疫系统的正常运作，尤其是维生素B1。而全谷物正是维生素B1的重要来源之一。

#### 西兰花、胡萝卜等富含维A的蔬菜：每天摄入蔬菜300克-500克，深色蔬菜占一半。

维生素A是免疫系统正常运转的“守护神”，参与人体免疫系统成熟的全过程，能够改善细胞膜的稳定性，可提高细胞免疫功能，促进免疫细胞产生抗体，促进T淋巴细胞产生某些淋巴因子。维生素A缺乏时，免疫细胞内视黄酸受体表达相应下降，影响机体免疫功能。

维生素A只存在于动物体中，在动物肝脏、蛋黄中含量较多。植物中并不含有维生素A，但红黄色及深绿色蔬菜水果含有维生素A原——胡萝卜素，代表性的食物有西兰花、胡萝卜、羽衣甘蓝、菠菜等。

#### 猕猴桃等富含维C的水果：每天

摄入水果200克-350克，以富含维C的水果为主。

维生素C具有增强机体对外界环境的抗应激能力和免疫力，缺乏维生素C将使人体的免疫力和机体应激能力下降，细菌及病毒侵袭成功的几率会提高，容易生病。

维生素C广泛存在于新鲜蔬菜水果中，代表性的常见食物有黑加仑、猕猴桃等，柑橘、柠檬、橙子等橘类水果维生素C含量稍低一些。

#### 贝类食物和牛羊肉等富含锌的食物：每天摄入20克生蚝，或100克扇贝/牡蛎/山羊肉。

锌是免疫系统正常运转的“核心成员”，参加200多种酶的组成，被誉为“生命之花”。人缺锌时，T细胞功能受损，引起细胞介导免疫改变，削弱免疫机制，降低抵抗力，使机体易受细菌和病毒的感染。人体缺锌还会导致味觉迟钝，出现食欲缺乏，影响营养吸收。

人体中所需的锌主要来源于动物性食物，贝壳类海产品含锌丰富且吸收率高，牛羊肉中含锌量也较高。

(作为韩婷为上海市第十人民医院临床营养科副主任医师，李子祥为临床营养科营养师)

## 求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

## 问 空调会“吹”出面瘫？

答

朴云学 王建光

奉贤区中心医院疼痛理疗科医生

气温炎热，容易中暑，空调必不可少。然而，享受凉爽的同时也可能带来一些不适，比如一觉醒来突然发现，口眼歪斜、关节酸痛。这就是大家需要注意预防的“空调病”。

夏季室内、室外温差较大，人体温度调节功能减退、免疫力差，无法快速调节、适应温差的变化，低温导致肌肉痉挛、血管收缩，循环不畅，就容易出现相应的神经系统、关节肌肉、心肺等疾病。

受凉后突然出现的“口眼歪斜”不一定是“中风”，也可能是周围性面瘫。有人面部局部受到冷气侵袭，引起面神经水肿，从而导致面瘫。

“关节酸痛”也不一定是“类风湿”，低温环境会刺激血管急剧收缩、血流不畅诱发肩周炎、膝关节炎、踝关节炎而疼痛、僵硬发作。

“空调病”该如何预防？首先，注意

重要部位保暖防护。如需要长时间处于低温的空调室内，最好穿着长衣、长裤、护膝等，避免空调或风扇直吹冷风。同时，设定合理的空调温度。空调温度不宜太低，一般控制在人体较为舒适的温度26℃左右，每天定时适当通风换气。其次，多摄取含高蛋白质的植物性食物。可促进血液循环，提高免疫功能。饮食应以清淡、易消化为主。最后，要适度运动。适度的运动可以舒缓身心，活动筋骨，也可以帮助改善体质，减少病痛。夏季须避免在烈日下运动，时间可以选择在傍晚或者日出前，避免剧烈运动，选择舒缓的运动方式。

一旦出现“口眼歪斜”或“关节酸痛”，应及时寻求专业医生的帮助，尽早查明原因，在医生的指导下进行用药或者康复治疗，避免病情的持续加重、迁延不愈，甚至遗留不可逆的后遗症。

## 问 如何“颈”享舒适？

答

陈华江

上海长征医院骨科教授

疫情期间，人们的生活作息发生了一定变化，颈腰痛发病率出现一定增幅。颈腰痛及其伴随的神经症状一旦发作严重，十分影响生活与工作。

正常的颈椎生理曲度应该是前突的，这种弧度是维持头部最省力的状态。有些人因为长期劳损颈椎会变直，这时颈椎会处于一种很费力的状态，情况再严重些，颈椎会呈现出“S”形的状态。最为严重的是颈椎出现反弓现象，这不仅会成为体态问题，还会影响到行动、神经甚至呼吸，需要通过手术治疗。

颈腰痛的发病原因主要来自椎间盘突出、韧带和肌肉紧张，有的是慢性长期存在，在不注意的情况下诱发出来，有的则是新发的。错误的办公姿势、睡姿等这些易忽视的生活细节容易诱发颈椎病。

睡觉时，枕头侧卧时基本与一侧肩高，选择合格有支撑力的床垫，减少腰部下陷，避免盲目睡硬板床。使用手机时，应抬高手机，尽量与视线平。此外，过度家务、过度锻炼等均会诱发颈腰痛，肥胖与吸烟也会增加颈腰痛发生率。

针对不同年龄人群个体化锻炼：青年人可以选择高强度的HIT，中老年人平时不太锻炼的，可从强度较小的锻炼开始，如八段锦、广场舞等。老年人跌倒后容易出现腰椎压缩骨折和股骨颈骨折，要尤其注意。一旦受伤，可先进行简单的伤情评定(有无意识、腹胀痛、小便异常；有无四肢麻木和活动疼痛)，受伤后首选平卧，然后根据伤情初步评判是否呼叫120急救。

哪些患者需要手术治疗？主要根据病情判断，脊髓型颈椎病：出现下肢行走困难，手明显无力，甚至大小便困难，应该选择立即去医院就医；神经根型颈椎病：目前主要是一侧上肢和手部麻木和疼痛，先选择保守治疗，如疼痛难以忍受，可考虑手术；脊髓型颈椎病：主要是颈部局部疼痛，保守治疗。保守治疗可以短时间使用颈托和腰围。药物可以使用西乐葆(消炎止痛)、甲钴胺(神经营养)等。

患者在颈椎病和腰椎间盘突出症手术两个月后复查困难的，应该进行一定的功能锻炼，尽量减少颈托和腰围的使用。



## 问 喝酒会导致股骨头坏死？

答

孙业青

同济大学附属同济医院骨科副主任医师

一名27岁的小伙，因长期过量喝酒导致两侧股骨头“变黑”了。喝酒竟会导致股骨头坏死？这是真的。

股骨头坏死与饮酒关系密切。“长期大量饮酒”是股骨头坏死的三大主要病因之一，另外两种为创伤和长期使用激素。长期大量喝酒或酗酒的人，发生股骨头坏死的概率要比正常人高出数倍。

喝酒怎么会引起股骨头坏死？目前主流观点认为，喝酒会影响脂质代谢，导致血脂升高，从而导致血液的黏稠度增加、流动性差，限制了股骨头的供血，股骨头“吃不饱”，就会发生缺血性坏死。由此还会影响到其他方面，如骨代谢异常、营养代谢异常、激素分泌异常等。

目前，各专业学会推荐的一日饮酒的酒精量，男性不宜超过25克，女性不宜超过15克，折合成52度白酒约一两(50毫升)，红酒约四两(200毫升)，啤酒约500毫升。虽然短期或少量饮酒对人体不会产生显著影响，但不建议长期按照这个最高标准饮用。只要是酒，都含有或高或低的酒精量，长期饮用会为身体带来慢性损伤。

不喝酒了，股骨头会“起死回生”吗？如果出现了股骨头坏死的早期表现，停止饮酒可能会减缓股骨头坏死的进展，通过减少关节负重、应用活血化瘀的药物等手段来减缓坏死进程，防止股骨头塌陷。

如果平时有长期饮酒的习惯，一旦出现髋关节不适，就要特别注意股骨头的健康。可通过磁共振或同位素扫描等检查，早期发现股骨头坏死的相关迹象。早诊断、早治疗，从而避免病情进展到股骨头坏死晚期，造成跛行及活动障碍。

如果确诊为股骨头坏死，也不必给自己太大的压力。股骨头坏死是一个循序渐进的过程，早期往往为股骨头局小的坏死或囊变，对关节功能影响不大。股骨头坏死早期，通常可以保守治疗，通过祛除病因来实现。

首先，停止饮酒，部分患者也有抽烟的习惯，香烟里的有害物质也不利于股骨头健康，停止吸烟也是同等重要的；其次，通过减少关节负重、应用活血化瘀的药物等手段来减缓坏死进程，防止股骨头塌陷。

保守治疗对部分患者可能有效，但病情仍有进一步发展的可能，表现为髋关节疼痛不缓解或活动障碍。股骨头坏死早期可以通过相对简单的手术，达到减缓甚至逆转股骨头坏死的目的。目前常用的是髓芯减压术，通过降低股骨头内压力，去除坏死的组织，并结合植骨，达到减轻疼痛、减缓股骨头坏死发展的效果，甚至可以保留股骨头。当然，对于功能受影响明显的晚期股骨头坏死，髋关节置换还是比较好的选择，可以恢复髋关节功能，恢复正常的工作和生活。

# 慢性肾脏病患者也要积极动起来

■冯欣慧

很多慢性肾脏病患者都缺乏运动，其原因是多方面的：有的人因为身体虚弱或情绪不好，有的担心运动会使肾脏病加重，血透或腹透患者则因担心运动会损害血管通路或腹透导管而减少活动。

不同病情确实会对运动功能产生不利影响，例如前臂血管通路可能会影响所在手臂的大幅运动和精细运动技能，腹膜透析患者不适合游泳或提举重物，但这些都应成为慢性肾脏病患者不参加运动的“正当”理由，适度的运动对不同类型的肾功能不全患者都是十分必要的。

随着肾功能下降，慢性肾脏病患者会出现不同程度的心、肺功能下降、肌肉萎缩以及生理和心理功能障碍，严重影响患者的生活质量。对于慢性肾脏病患者，体力活动有很多好处，如增加心肺耐力、降低心血管疾病风险、延缓慢性肾脏病进展、预防肌肉损害和改善肌力、提高生活质量等。此外，科学运动还可以积极纠正维生素D缺乏、贫血和营养不良，可提高运动能力，提高运动康复的效果。

适合慢性肾脏病患者的运动方式主要包括有氧运动、抗阻运动和灵活性运动，应在医生指导下，参加能够耐受的中等强度运动，每次30-60分钟，每周3-5次。为了降低运动相关不良事件的风险，应在医生帮助下做好运动康复前的评估，制定个体化的运动处方。运动量取决于患者的运动能力，应遵循“低起始量，缓慢加量”的原则。

### 慢性肾脏病患者推荐运动处方(FITT原则)：

**运动频率(Frequency)：**慢性肾脏病患者，无论肾功能处于哪个期，都应在日常体力活动的基础上，每周进行至少3次运动训练。

**运动强度(Intensity)：**慢性肾脏病患者，无论肾功能处于哪个期，建议在安全有效的前提下，进行中高强度的耐力



本版图片：视觉中国

性运动和力量性运动。

**运动时间(Time)：**建议每次运动时间控制在30-60分钟，目标是每周累积150分钟，可根据自身情况分次进行。对于血透患者来说，建议在饭后2小时或睡前至少1小时进行运动，透析治疗时在治疗前2小时适合运动。

**运动类型(Type)：**包括有氧运动、抗阻运动以及柔韧性和神经动作练习。

有氧运动是指人体在氧气充分供应的状况下进行的运动训练，要求全身主要肌群都能参与、运动持续较长并且有韵律，能够提高心肺功能。常见的有氧运动包括步行、慢跑、游泳、骑自行车、跳健身操等。

抗阻运动是指肌肉对抗自身重力或外来阻力的主动运动，抗阻运动能够恢复和增强肌肉力量。常见的抗阻运动项目有仰卧起坐、俯卧撑、弹力带训练等。

柔韧性练习是指通过柔和的肌肉拉伸和慢动作练习来增加肌肉的柔韧性及关节活动范围，此有助于防止肌肉在运

动中损伤。常见的柔韧性练习包括：主动或被动静态拉伸、动态拉伸，太极拳、气功、瑜伽等。透析患者的运动方式要根据透析通路的位置适当调整。

若患者有以下情况，应考虑暂时停止运动训练。

**绝对禁忌：**近期发生急性心肌梗死，持续性不稳定性心绞痛，未控制的心律失常，活动性心内膜炎，有症状的严重主动脉狭窄，心力衰竭失代偿期，急性肺栓塞、肺梗死或深静脉血栓，急性心肌梗死或心包炎，急性主动脉夹层，有安全隐患的身体残疾等。

**相对禁忌：**确诊的冠状动脉狭窄，未控制的室性早搏，获得性心脏传导阻滞，近期中风或脑缺血发作，精神损害不能配合，安静状态下血压过高(收缩压>200毫米汞柱或舒张压>110毫米汞柱)，未经纠正的重度贫血、电解质紊乱、甲状腺功能亢进等。

(作者为复旦大学附属华东医院肾内科医生)

## 小贴士

在运动康复训练过程中，一旦出现以下情况要立刻终止运动：

- 1、胸闷、胸痛、呼吸困难；
- 2、头晕、头痛、视物不清；
- 3、心悸、大汗，自测脉搏过快，心律严重失常；
- 4、明显的疲劳感，休息后不能缓解；
- 5、肌肉痉挛、关节疼痛等。

运动康复的安全注意事项：

- 1、运动前后注意监测血压、脉搏变化，出现严重水肿和血压异常时需暂缓运动，一般运动时的适宜心率应控制在最大心率的60%-80%(最大心率=220-年龄)；
- 2、血糖过高或过低时，需暂缓运动(通常指血糖>13.9毫摩尔/升或<5.6毫摩尔/升)；
- 3、糖尿病或低血糖倾向的患者应准备好糖果、点心，一旦怀疑有低血糖，及时监测指血糖，并进食甜食；
- 4、如果有开放性伤口及没有愈合的溃疡，应避免游泳及负重运动；
- 5、抗阻运动过程中应全程保持正常呼吸，不要憋气；
- 6、腹膜透析患者最好在干腹时运动。为了防止腹透管出口处漏液，运动过程中要避免出现腹压明显升高的动作；
- 7、避免在空腹和感冒时运动；
- 8、如果在运动后出现低血压和任何不适，需要及时告知医生。