

水果不是零食饭前吃才利于营养吸收
高考 PDF 转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/526/2021_2022__E6_B0_B4_E6_9E_9C_E4_B8_8D_E6_c65_526710.htm 水果不是零食 在中国居民的膳食中，水果一般是作为"零食"和"甜品"的。很多人，特别是成年男性，普遍把水果当成"零食"，平时很少吃；还有人把水果当成"甜品"，认为它是造成肥胖和糖尿病的祸首，敬而远之。这样的观念影响了他们对水果健康价值的正确认识，减少了他们摄取水果的积极性，导致膳食中的水果摄入量不够。应该每天必吃 水果不是可有可无的零食，相反，它对我们的健康和疾病预防具有很大的作用。因此，正确的做法就是"每天必吃"，而且要按照《中国居民膳食指南》中推荐的量去吃，这是保证健康的基本数量。水果中含有非常丰富的营养成分，主要是碳水化合物、维生素和矿物质，还有有益于人体健康的生物活性物质，像类胡萝卜素、生物类黄酮、花青素和前花青素、有机酸等。水果中的维生素主要是维生素C、胡萝卜素和一些B族维生素，这是人们膳食中维生素的主要来源。大量科学研究表明，经常吃水果可明显降低患肿瘤等慢性疾病的危险度；水果中含有许多抗氧化成分，可延缓细胞的衰老过程；大量的维生素可维持细胞的正常分化。虽然水果与蔬菜在营养价值上有许多相似之处，但由于水果不需烹调，生食能避免营养素在烹调中的损失，最大发挥其营养作用。因此，水果的营养作用是其他食物所不能取代的。饭前吃才利于营养吸收 在吃水果的时间上，目前中国人存在一个极大的误区。把水果当成饭后甜品，其中的有机酸会与其他食物中的矿物质结合，影响身体消化吸收；

水果中的果胶有吸收水分、增加胃肠内食物湿润程度的作用，因此饭后吃水果还会加重胃的负担。另外，我们也要注意，不要在晚上临睡觉前吃水果，不然充盈的胃肠会使你的睡眠受到影响。千万别以为吃水果是件小事，消除了这些误区，才能培养出真正对健康有益的生活习惯。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com