

2011年公卫基础：夏秋之交吃水果有讲究 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654780.htm 在时值夏秋之交，盛产水果的黄金时节里，有针对性地食用水果可以达到滋养的作用，但如果不了解自己的体质和水果的属性，也容易给自己的身体留下疾病的隐患。人们在吃水果前，应当先对水果的属性有些了解。水果一般可以分为寒凉、温热、甘平3类。寒凉类水果有柑、橘、菱、荸荠、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等，体质虚寒的人慎食。温热类水果有枣、栗、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等，体质燥热的人食用要适量。甘平类水果有梅、李、椰、枇杷、山楂、苹果等，这类水果适宜于各种体质的人。有关专家提醒说，酸性水果不宜多吃。酸性水果如杨梅、梅子、李子等，所含的酸性物质不易被氧化分解，容易导致体内偏酸，一般不宜多吃；酸性水果中含单宁酸，与海味同食会与蛋白质凝固，沉淀于肠道内，引起呕吐、腹痛腹泻和消化不良；而且水果中的酸味会同胃酸一起刺激胃黏膜，溃疡病患者也不宜吃酸性水果；同时便秘的人也应少吃酸性水果，以免加重便秘。此外，有些水果不能空腹吃。西红柿、柿子、橘子、山楂、香蕉、杏仁等都不能空腹吃。因为西红柿中含果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等，如果空腹吃，就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛；柿子所含鞣质与胃酸凝结则形成“柿石”，同时患有胆结石、肾结石的病人吃柿子也要慎重，以免导致病情恶化；橘子中含大量糖分和有机酸，空腹食之则易产生胃胀、呃酸；山楂味酸，空腹食之则易产生胃疼；香蕉中的钾、镁含

量较高，空腹吃香蕉，使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。杏不能空腹吃，也不能在吃了肉类和淀粉食物后吃，这有可能引起胃肠功能紊乱。 小编推荐：[#0000ff>2011年公卫基础：粗粮如何吃得有滋有味](#) [#0000ff>2011年公卫基础：肥胖的膳食原则](#) [#0000ff>2011年公卫基础：伏天夏日西瓜防暑小常识](#) 特别推荐：[#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲](#) [#0000ff>考试时间](#) 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