

夏季水果分寒热 注意千万别吃错

夏天,是大家最爱吃水果的季节,可是并不是吃什么水果都好,要分清哪些是容易上火的水果,哪些是解热的水果,如果吃了坏的水果,或是非时令水果,后果可能会很严重。下面我们一起来看看如何针对不同情况选择水果。 新郑时报 李显文 整理

寒凉水果解燥热

夏天的水果多属于寒凉性的,比如梨、苹果和各种瓜类。一般来说,实热体质的人夏天代谢旺盛,交感神经占优势,出汗多,经常脸色通红、口干舌燥、易烦躁、容易便秘,夏天特别喜欢吃凉东西。所以,实热体质人群可以适当多吃一些寒凉性的水果。但是,寒性水果不能多吃,否则对身体有害。

比如,苹果味道甘甜,具有止泻、通便、助消化的作用,经常吃可以使肌肤白嫩。但由于苹果中含有丰富的糖类和钾盐,食用过多会有损心、肾健康,像冠心病、心肌梗死、肾炎及糖尿病患者都不能多食,而中气不足、精神疲劳的人倒可以当做滋补水果多吃一点。

像梨、柑橘、柚子等水果,具有止咳、化痰、润肺、助消化的作用,但多吃容易造成肠胃紊乱,还可导致牙

痛、痔疮,甚至引起皮肤黄斑。因此,有胃病、胃寒的人最好少吃。

气虚、脾虚的人在选择西瓜、香瓜、芒果、梨和香蕉这几种寒性水果时要特别谨慎,最好不要吃。

气虚,一般是指中气不足、力气弱的人或孩童,这些人一般脸色比较苍白、体格瘦小、吃不下饭;而脾虚是指消化系统比较差,肠蠕动慢。所以,越吃寒性水果,越会降低肠胃蠕动,使肌肉无力,吃多了会因为消化不良而导致腹胀。因此,肠胃功能不好的老人和孩子,不太适合吃寒凉水果,如果真的很想吃,可以在午饭后、晚饭前少吃一点,不可过量。

夏日寒凉水果:香瓜、西瓜、梨、香蕉、奇异果、芒果、柿子、荸荠、甜瓜、柚子等。

适宜人群:实热体质

温热水果补虚寒

虽说夏天寒凉性水果比较多,但在众多水果中,像荔枝、桂圆、杏等温热性水果也是相当受人们欢迎的,尤其对于虚寒体质的人来说,他们气虚脾虚,基础代谢率低,体内产生的热量少,四肢即便在夏天也是冷的。相较而言,这类人群的面色比常人白,而且很少口渴,也不喜欢接触凉的东西,包括进空调房间。所以,这些人多吃些温热的水果无疑是补寒佳品。

不过,一般人大热天吃太多温热的水果很容易上火。比如,荔枝中含有降糖成分,多吃会出现低糖反应。

而对于热性体质的人,由于本身就精力充沛、晚上不易入眠,再加上代谢率偏高,所以更不能吃温热水果。另外,正在发烧或某器官正在发炎的孩子也尽量避免食用。

夏日温热水果:荔枝、桃、龙眼、番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏等。

适宜人群:虚寒体质

吃水果有禁忌 吃对了才健康

夏天是各种新鲜水果上市的季节,吃水果不仅可以消暑解渴,而且对身体有着不少的好处。吃新鲜的水果虽好,但也要注意以下几个饮食禁忌,以免事与愿违损害了我们的身体。 新郑时报 李显文 整理

饭后不要立即吃水果

饭后马上吃水果是不少人的习惯,但当吃饱饭的时候,胃里已经存在其他的食物,饭后马上吃水果,水果会被之前吃进的食物阻挡,而不能正常地消化。时间长了,会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。建议最好等1小时,待正餐食物消化完后再吃水果。

饿的时候别吃水果

很多人喜欢在饥饿的时候拿水果充饥。这种在空腹情况下吃水果的做法非常不可取。这是因为水果中大多含

有果酸,如果在空腹的情况下食用,会使胃中的胃酸分泌过多,对胃黏膜造成一定的伤害。

别吃冰镇的水果

夏天天气热,不少人喜欢把水果冷藏甚至冰镇以后再吃,觉得这样会更凉爽。但低温

的食物会对肠胃造成刺激,吃冰镇的水果容易造成肠胃功能紊乱,引起腹痛、腹泻等症状。