警惕7大吃水果有害观念

健康

浣滆

鍙戝皵浜庡細2006/11/13 22:21

水果是女人眼里美食的最好代言，她们的概念是：反正吃水果有百利而无一害；反正多吃水果可以减肥养颜；反正……如果有权威专家郑重指出，以上“反正”皆为谎言，女人们会做何感想？这些盲目的观念正在把水果推向有害物的边缘。

有害观念1：水果什么时候吃都有益无害

专家提醒：水果并不是可以随意食用的，因为其中含有较多的有机酸和单宁类物质，有些水果还含有活性很强的蛋白酶类，可能对胃产生刺激和伤害，出现胃痛、胀气、腹泻、消化不良等症状。

有害观念2：水果可以代替蔬菜

专家提醒：水果中含有的矿物质和维生素的数量远远小于蔬菜。如果不吃蔬菜，只靠水果绝对不足以提供足够的营养素。

廉价蔬菜有时优于水果。就维生素C的含量来说，廉价的白菜、萝卜都比苹果、梨、桃高10倍左右。而青椒和菜花的维生素C含量是草莓和柑橘的2—3倍。

水果胜过蔬菜的地方。水果含有有机酸和芳香物质，在促进食欲、帮助营养物质吸收方面具有重要作用。而且水果不需烹调，没有营养损失问题。

有害观念3：水果含的维生素特别多

专家提醒：大多数水果的维生素C含量并不高，其他维生素的含量就更加有限。维生素共有13种，来自于多种食品。若想单靠水果提供所有维生素是极不明智的。比如，要满足人体一日的维生素C推荐量，需要摄入5公斤富士苹果，这绝对是不可能完成的任务。

富含维生素C的水果：富含维生素C的水果有鲜枣、猕猴桃、山楂、柚子、草莓、柑橘等，而平时常吃的苹果、梨、桃、杏、香蕉、葡萄等水果的维生素C含量甚低。

富含胡萝卜素的水果：芒果是含胡萝卜素最多的水果。柑橘、黄杏、菠萝等黄色水果中也含有少量胡萝卜素。

有害观念4：水果代餐有益健康和美容

专家提醒：人体一共需要将近50种营养物质才能维持生存，特别是每天需要65克以上的蛋白质

，20克以上的脂肪，以维持组织器官的更新和修复。水果含水分85%以上，蛋白质含量却不足1%，几乎不含必需脂肪酸，远远不能满足人体的营养需要。

有害观念5：多吃水果可以减肥

专家提醒：实际上，水果并非能量很低的食品。因为具有令人愉快的甜味，其中糖分的含量往往达到8%以上，而且是容易消化的单糖和双糖。尽管水果按重量算所含热量比米饭低，但因为水果味道甜美常让人爱不释口，很容易吃得过多，所以摄入的糖分往往超标。

有害观念6：削去果皮就可以解决农药问题

专家提醒：很多人担心水果被农药污染，吃的时候总是把表皮削去，以为这样就可以防止污染、安全享用。其实为了防治害虫，很多农药是施在根部的，也有一些直接打入树皮内，从内部解决害虫问题。这类施药方式造成的残留，显然是无法用削皮解决的。

水果当中营养素含量最高、风味最好的部分恰好在表皮附近，只要将水果彻底洗净，带皮食用比较科学。