

2025寒 0鏈 1鏈 18:26:55 - 1

，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物。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。