



所谓温热水果，指的是热量密度高、糖分高的水果。吃下去后，肝脏的葡萄糖磷酸化的反应加速、肝糖合成增加、胰岛素与升糖激素比例上升、脂肪酸合成提高，三酸甘油酯合成也提高，肝脏充满了待送出的油脂和糖，就容易上火，身体能量增加，就比较“热”。

温热类水果有：枣、栗、桃、杏、龙眼、荔枝、樱桃、石榴、菠萝等。体质燥热的人吃这类水果应适量。

#### 寒凉类水果

体质虚寒的人对这类水果应慎用。寒凉类水果包括：柑、橘、菱、香蕉、雪梨、柿子、百合、西瓜等。

#### 甘平类水果

甘平类水果有：葡萄、木瓜、橄榄、李子、梅、枇杷、山楂、苹果等。这种水果适宜于各种体质的人。

#### 中西医角度看水果

中医--中医强调均衡、阴阳调和，所以体质偏热的人要多吃寒凉性的食物，体质偏寒的人，自然要多吃温热性的食物。吃水果的原则也一样。同时，地形、气候也会影响生理与饮食。例如：广州地属亚热带，仲夏暑热难当，受天热、地暑的影响，人们常发生头痛、身热、口渴、心烦等现象，为了达到均衡，最好选择吃些寒凉性的食物。

西医--西医不太讲体质、食物属性这回事，病人吃了某些水果，身体如果觉得不舒服，就是不适应，应该避免。

任何一种水果吃太多，无论体质再好，身体都会受不了。例如苹果，虽然我们常说“每日一苹果，医生远离我”，但吃过量会伤脾胃。另外，荔枝吃多了会降低消化功能，影响食欲，产生恶心、呕吐、冒冷汗等现象；杏过量食用会上火，诱发暗疮；瓜果类由于水分多，吃多了会冲淡胃液，引起消化不良、腹痛、腹泻；荔枝、龙眼吃多都容易上火、躁热。均衡饮食不仅要注意“质”，更重要的是在乎“量”，所以吃时记得用脑，仔细考虑是否适合自己。以下为你介绍各种常见水果所含的成分，有些不宜多吃。

柿子--含有大量的单宁、柿胶粉，单宁收敛力强，故便秘患者不宜多吃。另外，空腹吃柿子或吃蟹后食柿子，易生柿石。因此，胃炎、胃酸过多、脾胃虚寒等病人，及在空腹、劳累后最好不食或少食柿子。

苹果--含有大量的糖类和钾盐，摄入过多不利于心、肾保健。患有冠心病、心肌梗塞、肾病、糖尿病的人，不宜多吃。

香蕉--性寒，含钠盐多，患有慢性肾炎、高血压、水肿症者尤应慎吃。由于香蕉含糖量大，糖尿病人亦不宜多吃。

西瓜--含水量多，是盛夏消暑佳果，但肉质寒凉，年迈体虚者多吃易发生腹痛或腹泻。心力衰竭者和水肿严重的病人也不宜多吃。

柑橘--性凉，胃、肠、肾、肺功能虚寒的老人不可多吃，以免诱发腹痛、腰膝酸软等症状。橘子吃多了还容易上火，引起口角生疮、目赤肿毒，诱发痔疮。

荔枝--连续大量地食用，会使人脸色苍白，产生头晕、心慌、冒冷汗、打呵欠、乏力等症状，这是由于荔枝引起外源性低血糖反应所致，医学上称之为“荔枝病”。

榴莲--榴莲未必人人吃得起，由于它性质热而滞，相当燥火，固不适合燥火重的年青人吃;但其补益价值则是相当高，有滋养强身的功用，可治心腹冷痛、胃痛以及皮肤病，用它来炖鸡汤，又香又鲜甜，对体弱、寒底的老人家最滋补，一汤见效。牢记肾脏或心脏有疾病者少食榴莲为妙。