

吃水果不是门学问，可是如果说起水果该什么时间吃、怎样吃，每天该吃多少，不同的季节、不同的人该吃哪种水果，这些问题可不是每个人都说得清楚的。

吃水果的时机

应该什么时候吃水果呢，按传统习惯，认为饭后吃水果才是良好的饮食习惯。但是近来研究发现，其实这并不科学，饭后吃入的水果容易被先吃下的食物阻滞于胃中，出现胀气、便秘等症状，给消化功能带来不良影响，因此宜将吃水果安排在饭前；更因为水果通常是生吃，饭前吃可保护体内的免疫系统免受熟食的不良刺激，对免疫系统很有益。

除此以外，有的水果不宜在空腹时吃或与油性食物同时吃，如柿子就含有红鞣质、这种物质碰到酸就凝固起来，形成“柿石”，容易导致“胃结石”发生。在一般情况下，水果应生吃，而且越新鲜营养越丰富。但如果是危重病人，也可煮熟来吃。

吃水果的次数和分量

一般人，一天应该吃多少次水果为好呢？

最新科学研究证明，每天多次（至少5次）吃蔬菜和水果能防止癌症发生。

一些国家还掀起了每天吃5次水果的运动。每人每天蔬菜水果的消费量，国际上推荐为5个单位，即两个单位的水果加3个单位的蔬菜。即1杯果汁，1个中等大小的水果或1碗水果丁、草莓或煮熟的蔬菜都可以被认为是1个单位。

按照中国的习惯，一般一天吃蔬菜水果总量大约500克，就可以满足身体需要了。

蔬菜水果对人们的健康至关重要。不同的蔬菜水果的成分都多少有些不同，所以食用要多样化，可以吸收更多的养分。

有条件，完全可以打破5个单位，多吃一点。当然，如果没有条件，也要尽量多吃些水果。而且水果属于碱性食物，吃水果也是有助于增强记忆力和增加智力的。