

# 别迷恋水果,它一样让你生病



Pen News  
**潘文军**  
编译专栏

许多人相信多吃水果有益健康,所以他们拼命吃。出门时,手提包里放着苹果;上课时,课桌上葡萄香蕉不断;吃饭后,还总有一份水果沙拉当甜点。

不可否认水果有益健康,它能补充维生素、纤维质以及抗氧化剂,让人们免受疾病困扰。

但有些人水果实在是吃得太多了,并且引发了肥胖、蛀牙等健康问题。

## 水果吃多了一样会发胖

人们认为,要想身体好,一天至少要吃五份水果和蔬菜。

但是,这个摄入量针对的是体重正常的人群,对于那些身体肥胖、体重超重或者胆固醇过高、患有糖尿病的人来说,吃太多水果就会遇到麻烦。这就是为什么有些人有着健康的生活方式,体重却一直在增加的原因。

英国伦敦帝国学院代谢药物顾问卡莱尔·勒·鲁克斯说:“那些因水果吃得过多导致体重超标者其实都是些比较注重保持体重的人。我见过一些人根本无法理解自己为何会超重,他们的饮食很健康。检查结果表明,正是‘健康’的饮食方式导致了他们体重增加。他们吃了太多的水果或者喝了太多的果奶,他们几分钟之内就能摄入300卡路里的热量。”

这并不是他们缺乏自我控制的能力,而是水果里含有大量的果糖,这种物质不会让你感到饱。

英国饮食协会营养师乌拉·苏拉·阿伦斯说,人在吃糖时,身体会释放出胰岛素,告诉人的大脑已经吃得足够了。

她说:“胰岛素水平高会抑制食欲,但果糖不会扣动胰岛素

的‘扳机’,所以大脑不会得到‘已经饱了’的信息。”

这就解释为什么有些人能够在不知不觉中啃掉一片又一片甜瓜或者吃掉那么多的葡萄。

## 喝橙汁后30分钟别刷牙

水果吃多了对牙齿也不好。咀嚼水果会在口中释放糖分,牙齿会受到伤害。果汁或果奶的问题更严重,果汁和果奶是水果压榨做成的,会在口中释放更多的糖分。

遇到酸性的柑橘类水果,牙齿就显得特别脆弱,柑橘类水果能软化牙釉质。虽然30分钟后牙釉质就会坚硬如初,但如果你在喝了橙汁之后立刻刷牙,你就会把一些牙釉质刷掉了,牙齿腐蚀的危险性将大大提高。

除此之外,葡萄干之类的干果对牙齿的伤害也很大,因为它不仅含糖量高,还非常有黏性。

牙科医生安加利·夏曦说:“小块干果可以粘在牙上很长时间,这会导致龋齿。”夏曦注意到,随着人们更加注重健康,更强调吃水果,龋齿的发病率急速上升。

## 果糖还会引发多种疾病

美国科罗拉多大学的科学家们最近对4500名没有高血压病史的人进行了跟踪调查。结果发

现,那些每天摄入果糖74克以上者患高血压的风险增大了87%。

74克果糖相当于10个苹果或30个橘子中果糖的含量,看上去人一天吃不了那么多水果,但实际上,只要你喝下三大杯果奶,就基本上达到这个量了。

值得注意的是,香蕉、草莓以及其他一些水果成熟之后果糖的含量会更高,因为部分淀粉会在成熟后转化为糖分。

果糖还会提高血液中甘油三酯的含量,诱发心脏病。卡莱尔·勒·鲁克斯说:“我们告诉病人水果会导致胆固醇过高,会增加甘油三酯含量,糖尿病人也要小心,因为果糖会导致血糖水平过高。”

## 吃多少水果合适难有标准

那么,吃多少水果为好呢?与盐和饱和脂肪不同,对于果糖的摄入量并没有统一的标准,而且近期也不可能有什么标准。

正如乌拉·苏拉·阿伦斯指出的那样:“如果向公众发布吃苹果对健康不利的消息,很多营养学家会立即暴跳如雷。”

## 健康吃法还靠自我控制

真正健康的食用水果方法是,合理搭配每天的5份水果和蔬菜。卡莱尔·勒·鲁克斯说:“肥



知道水果吃多了一样会发胖,玛丽莲·梦露还敢在面前放这么多水果吗?

胖者和心脏病患者每天应该吃1份水果4份蔬菜。这样他仍然摄入了大量的抗氧化剂,但是摄入的果糖和热量都大大减少了。”

然而,大多数人认为水果仍然是健康饮食的关键组成部分。

营养学家格莱斯尼·琼斯认为:“一切都在自我控制。正如你决定不能吃一整包饼干一样,吃水果时也应该控制食量。”

她坚持在吃正餐时吃一个香蕉、喝一杯苹果汁,上午10时左右吃一个橘子,午后吃一个苹果。如果晚上特别想吃巧克力,有时就会用葡萄干代替,当然,葡萄干也不能甩开腮帮子拼命吃。

## 想生男孩 早餐吃丰富点

美国密苏里大学科学家日前表示,对怀孕初期的妇女来说,丰富的早餐和高脂高能量的膳食会增加其生男孩的几率,而吃得比较清淡或者吃得很少的孕妇生女孩的几率则要大一些。

密苏里大学的罗森菲尔德博士表示:“我们发现,孕妇如果在怀孕早期吃得不好,就更容易生女儿,这主要是因为适者生存的道理——雄性胚胎相对于雌性胚胎来说是很脆弱的。”

“而在怀孕早期,有规律的丰盛早餐和高热量的膳食结构确实会大大增加将来生男孩的几率。”罗森菲尔德博士认为。

据《中国日报》

## 每天一个鸡蛋 身体健康不长胖

英国研究人员9日说,鸡蛋可以促进健康、抗击肥胖,属于“超级食品”。营养学家建议人们每天食用一个鸡蛋,以达到最佳效果。

研究人员说,1个鸡蛋就能提供人体每日所需维生素D的20%。如果维生素D摄入不足,可能导致骨科疾病、癌症、心脏病、多发性硬化、免疫性疾病或者精神疾病等。

另外,鸡蛋里还含有大量抗氧化物质。这些物质可以阻止黄斑变性产生。黄斑变性是致盲的主要原因之一。

研究人员说,年轻人、“肉食动物”和不喝牛奶的人更应该多吃鸡蛋。

研究人员还说,鸡蛋还可以帮助人们减肥、控制体重。

荆晶(新华社供本报特稿)



### 3.15 大特惠套餐 无敌全城

**特惠套餐一: 6999元/套**  
(UV漆单色系列、钢琴烤漆)  
3.0米地柜+1.8米吊柜+3.5米国产石英石台面

**特惠套餐二: 7999元/套**  
送我乐218水槽一个价值1480元  
(UV内衬,台湾膜压,金属烤漆三系列畅销颜色)  
3.0米地柜+1.8米吊柜+3米国产石英石台面

**特惠套餐三: 999元/延米**  
(特供套餐,国产石英石990元/延米)  
以上套餐均再赠送我乐调味篮OLO-200一个价值244元



### 3.15 我乐橱柜核心理念

服务是衡量橱柜  
品牌价值的唯一标准



### 3.15 项升级服务 你可定价

- 第一项: 导购服务环节占总价5%
- 第二项: 设计服务环节占总价5%
- 第三项: 产品交付环节占总价5%
- 第四项: 一次安装环节占总价5%
- 第五项: 二次安装环节占总价5%

以上任何一项环节不满意可退还橱柜总款的5%,最多可退还25%

# 我乐橱柜 3.15 春雷风暴

中国橱柜十大品牌      来自德国标准的工厂



KITCHEN & CLOSET  
我乐橱柜  
整体橱柜·整体衣柜

活动详见店堂广告  
**活动时间: 3月5日—3月15日**

我乐橱柜旗舰店: 虎踞南路100号建宇大厦裙楼(水西门三山桥桥头) 营业时间: 9:00-18:00 电话: 58070199  
公交线路: 4, 7, 13, 19, 21, 28, 37, 41, 48, 75, 80, 83, 306, 317, 游4路水西门站下 自驾车进场换牌免费停车

|| 江东门金盛店(负一楼) 电话: 86518900 || 夫子门红星店(负一楼) 电话: 82266147 || 夫子门家乐店(石林家东家一楼) 电话: 66406720 ||  
迈皋桥红太阳店(二楼) 电话: 85538675 || 光华门石林店(广场一楼) 电话: 85016767 || 城北金盛店(建材广场二楼) 电话: 85051630 || 城北红太阳店(华东茂三楼) 电话: 68822276 || 大店: 85225938 || 溧水店: 57212018 || 高淳店: 57331020 || 中办: 合资南京我乐家居制造有限公司拥有此活动最终解释权