

避开水果里的能量炸弹

我来问你个小问题，水果可以随便吃吗？是不是光吃不胖呢？

有一次去朋友家做客，他的妈妈烧了一桌子好菜，我们几个吃得特别开心，酒足饭饱后坐在沙发上继续聊天看电视，朋友的妈妈这时候端上来好几盘的水果，有葡萄、草莓、樱桃、山竹和苹果。

然后阿姨就说，多吃点儿水果吧，水果又吃不胖。

然后大家就开开心心地边聊天边把桌上的水果一个接着的一个干掉了，平均下来，每个人都吃了一大把樱桃、一大把葡萄、两三颗山竹、七八个大草莓、还有四分之一块苹果。好像已经很撑了，但是大家依然停不下来。

你有没有这样过呢？水果真的随便吃都不胖吗？

今天跟大家分享三点，帮助大家完整的了解这个话题。

第一：每天吃多少分量的水果最为合适呢？

第二：哪些水果能量高，最容易发胖。

第三：水果吃太多除了胖，还有没有什么其他的风险。

我们先来说说第一个，关于量的话题。

中国营养学会推荐，每天摄取 200-350g 的水果是最为合适的，而且不可以用果汁来代替水果。

这是全球的科学家们共同研究的结果，在这样的分量下，我们的身体获得的营养已经非常的充分，同时还没有能量的负担，也不在占据更多的胃容量，能够保证整体的饮食结构，在胃最舒适的状态下，依然能够获取最完整的营养。

那 200 - 350 g 大概是多少呢？

差不多就是两个拳头大小的苹果。或者一根中等大小的香蕉加上一个橘子再加上半个小苹果。

趁着夏天，我们大家爱吃西瓜，我们就一起来算一算自己平常爱吃西瓜，每一次大概会吃多少。

一般一个普通西瓜大约在 10 斤左右，如果买半个，就是五斤，一次吃不掉，再切开一半，另一半放冰箱，那这四分之一也就是 2 斤半。

西瓜的皮大概占重量的40%，也就是说我们能吃到西瓜的60%。2斤半的 60% 我用计算器帮你算好了，是 900 g。如果两个人分摊这四分之一，那每个人就吃了 450g，这也超标了 30% 左右呢。如果你是自己一个人吃掉的，那就超标接近三倍了。如果你咬咬牙一次吃了半个西瓜，那就是把一周的分量一次性给吃完了！

水果可不像蔬菜的热量那么低，它的糖含量还是比较高的。900 g 的西瓜相当于一大碗的米饭了。糖分摄入太多，会使得血糖升高太快，在胰岛素的作用下，身体会更倾向于储存脂肪。

所以哪怕是健康的水果，健康的西瓜也一样会吃胖的。建议水果还是按照推荐的分量来吃。在合理的分量下人人都可以吃水果，哪怕是爸爸妈妈或者亲戚朋友得了糖尿病，在两餐之间吃上半个苹果或者半个桃子，也都是非常推荐的。在我们上两期的课程也特别强调了，糖尿病患者吃水果整体上对疾病还是有保护作用的。

少一点，健康一些。

再来说说今天要聊的第二个话题：

哪些水果的热量会比较高呢？

有一款水果，被营养师们称为「不用烹饪的土豆」，它就是香蕉。香蕉的碳水化合物含量大概在 20% 左右，而土豆的碳水化合物含量在 16.5 %。

我们一度怀疑香蕉是不是投错胎了，碳水化合物含量比土豆还要高。所以香蕉也往往被运动爱好者用来作为能量补给的食物。运动前或者运动后来上一根，都可以迅速的补充能量。

还有一款热带水果，碳水化合物含量高达 28.3%，比香蕉还要高。它就是榴莲，而且它的蛋白质和脂肪含量也比土豆高，所以同样大小的一块榴莲，热量是几乎是土豆的一倍。

那比香蕉和榴莲碳水化合物含量还要高的就是鲜枣，竟然高达28.6%。这个恐怕很难被你注意到了我们在鲜枣当季的时候，往往都会洗上一盆，脆脆甜甜的，一会儿就吃光了。其实这可相当于吃了几个大土豆呢。

说完了碳水化合物含量高的水果，再来说说脂肪含量高的，有一款奇葩水果，叫牛油果。牛油果的脂肪含量高达15.3%，要知道瘦猪肉也不过才7.9%呢。

真是比猪肉还肥美啊。

因为牛油果脂肪含量高，从能量这个角度上来说，每天吃半颗就可以了。

不过，牛油果当中的脂肪，也是非常健康健康的脂肪。对心脑血管的保养很有效，用牛油果来代替一部分的烹调油就是很不错的选择。简单来说就是在吃牛油果的当天，其他的食物就可以清淡一些了。

以上这些高碳水化合物、高脂肪的水果，是非常容易让我们发胖的。

不过，他们毕竟还是健康的食物。还是非常推荐加入到我们的女神食谱当中，更加值得减去的应该是那些不健康的碳水化合物和脂肪。

专门提醒你这些高热量的水果，主要是提醒你避免在摄入了正餐的食物之后再去吃它们，这样的话热量就会超标，更容易发胖了。

紧接着我们来说今一下第三个话题，水果吃过量，除了胖，还有没有什么其他的风险？水果中的营养成分很多，但是那些营养成分都无法吸引我们，真正吸引我们来吃水果的，主要还是那清甜的口感，这个口感是由糖带来的。

甜味是一种基本的美味的形式，它本身就可以使我们感到愉悦，这是远古时代就有的一种口味需求，对生存非常的重要。

我们的身体有自动调节机制。在饥饿的时候，身体会分泌激素，这些强效的激素就会激发大脑，促使人类开始寻找食物。在进食开始的时候，感觉到是最饥饿的，进食的愉悦感在这个时候也是最强烈的。随着进食的持续，我们的胃，就会传递信号给大脑，告诉它我已经吃得差不多啦，进食的愉悦感就会逐渐降低，直到停止进食。

但是，水果当中含量非常丰富的果糖，会提高胃饥饿素的浓度，胃饥饿素就是我们刚刚提到的，饥饿的时候分泌的这种激素。所以，在我们进食果糖含量高的水果的时候，我们的身体就会接收错误的信号。导致我们根本停不下来，不但不会感到满足，反而越吃越想吃。

西瓜的果糖含量就很高，你想想，吃西瓜为什么一下子吃半个啊？是不是这个状态，如果不是感觉胃太撑了，实在难受，我估计呀你很有可能会一直吃下去。

水果中比较常见的有三种糖，蔗糖、葡萄糖和果糖。其中果糖的味道最甜，在低温冰镇的时候，会感觉到更甜。

那些口感甜甜的水果，大都含有大量的果糖，都会让我们的大脑绕开饥饿反馈机制，导致我们不知不觉的吃过量。

而摄入糖过量，给我们的健康就带来了极大的隐患。

他们会扰乱我们身体中基本的新陈代谢功能，这不仅仅是糖代谢会受到影响，脂肪代谢、蛋白质的代谢也一样会受到影响。

由于身体要消耗掉吃进来的糖，还需要分泌胰岛素，糖进入血液越快、份量越大，胰岛素的负担也就越重。久而久之就会导致胰岛功能的异常，出现糖尿病的前期症状。

这种血糖异常的比例呀其实非常的高，能够达到 50%。也就是面对面两个人其中一个就会有血糖异常的情况。尤其是年轻白领们，这也是为什么，在我们的课程最开始的几期，就特别强调，要大幅的减掉精致的主食和甜点还有甜饮料。

这不但为以后出现代谢疾病埋下伏笔，还会诱导身体储存脂肪、持续发胖。

甜的味道，是让我们愉悦的味道，可是带来这种味道的糖，却真是个甜蜜的负担。

当然这是在整体健康饮食结构的基础上，继续帮你修正的饮食细节。

如果你刚刚开始接触我们的课程，还在升级餐谱的初级阶段，如果你能够用水果替换掉那些让你上瘾的甜饮料、冰激淋和甜

点，哪怕是水果吃过量也是值得的。毕竟，那些垃圾食品对你的健康威胁会更大。

今天我们分享了很多吃水果的细节，我再来为你总结一下：

第一：水果虽好，也要知道最适宜的摄入量。中国营养学会推荐每天不超过 350 g，女神的餐谱可以刻意的来留意水果的分量，做到营养又不发胖。

第二：对于水果中能量炸弹要做到心中有数。

含淀粉高的香蕉、鲜枣、榴莲在吃过之后，主食就要记得减量。

脂肪含量高的牛油果，虽然非常的健康，但是从能量的角度，一天不超过半个会更合适。

第三：水果中的果糖会扰乱我们大脑的饥饿反馈机制。让我们停不下来的想吃。所以我们要时刻提醒自己，把控总量，避免引发高血糖和肥胖。这一点也一定要告诉爸妈。主动把控分量是高素养的饮食方式，不但说明你懂生活，也代表你懂科学。

如果你觉得今天的课程很有帮助，就分享给你的朋友吧。

我是你的私人营养师，我们下一期再见。

