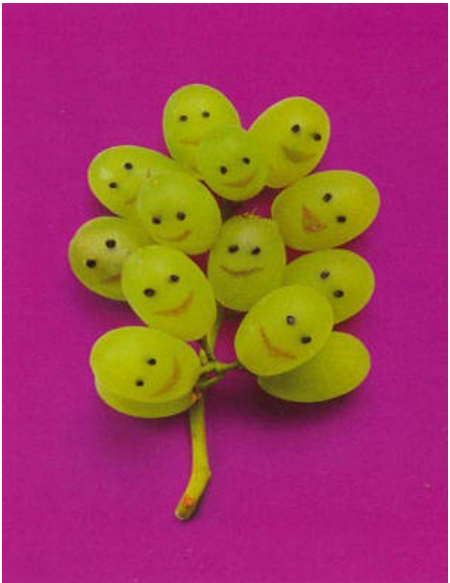
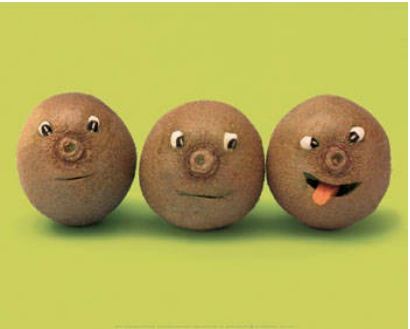


十种营养价值最高的水果排行

- 1、桃子——含铁量居水果之冠
- 2、杏子——止咳润肠通便好
- 4、柑橘——柠檬烯有抗癌作用
- 5、木瓜——治疗蛋白质消化障碍
- 6、菠萝——分解蛋白质消血块
- 7、草莓——减少日晒疼痛
- 8、葡萄——抗氧化效果好
- 9、香蕉——抗忧郁助睡眠
- 10、苹果——降胆固醇预防胆结石



水果趣图



水果周刊



主办 ■2012年07月29日 ■总第0001期 ■刊号: ZY11-0134

健康吃水果的四大原则

要素一：吃水果的时机。当血糖控制比较理想，即空腹血糖能控制在7.8mmol/L以下，餐后2小时血糖控制在10mmol/L以下，糖化血红蛋白控制在7.5%以下，没有经常出现高血糖或低血糖，就满足享受水果的先决条件了。如果血糖控制不理想，可先将西红柿、黄瓜等蔬菜当水果吃，等病情平稳后再选择水果。

要素二：吃水果的时间。水果一般在两次正餐中间(如上午10点或下午3点)或睡前一小时吃，这可以避免一次性摄入过多的碳水化合物而使胰腺负担过重。一般不提倡在餐前或餐后立即吃水果。

要素三：吃水果的种类。各种水果碳水化合物的含量约为6%~20%。应选择含糖量相对较低及升高血糖速度较慢的水果。后者对不同的糖尿病人可能有一定的差异，可根据自身的实践经验作出选择。一般而言，西瓜、苹果、梨、橘子、猕猴桃等含糖量较低，对糖尿病人较为合适，而香蕉、红枣、荔枝、菠萝、葡萄等含糖量较高，糖尿病人不宜食用。

要素四：吃水果的数量。根据水果对血糖的影响，每天可食用200克左右的水果(可提供约90千卡的热量)，同时应减少半两(25克)的主食，这就是食物等值交换的办法，以使每日摄入的总热量保持不变。

按上述四个要素去做的时候，糖尿病人还应自己摸索规律，如果能在吃水果前后2小时测一下血糖及尿糖，对了解自己能不能吃这种水果，吃得是否过量会有帮助。



水果的3个小秘密

1、水果可以解酒：饮酒过量常为醉酒，醉酒多有先兆，语言渐多，舌头不灵，面颊发热发麻，头晕站立不稳……都是醉酒的先兆，这时需要解酒。不少人知道，吃一些带酸味的水果或饮服1—2两干净的食醋可以解酒。什么道理呢？

这是因为，水果里含有机酸，例如青梅富含果酸，苹果里含有苹果酸，柑橘里含有柠檬酸，葡萄里含有酒石酸等，而酒里的主要成分是乙醇，有机酸能与乙醇相互作用而形成酯类物质从而达到解酒的目的。

2、饭后不宜吃水果：现在大多数人都习惯饭后可以吃些水果，其实这个方法是错误的，饭后立即食用水果不仅对肠胃无益而且有害，因为刚吃完饭，肠道和胃里的饭都没有消化，立即食用水果会造成肠道阻塞对胃造成伤害，长期这样习惯下去造成胃胀肚子突出，对健康造成一定伤害。

3、水果大多属寒性，更宜在下午吃：有些人习惯起床就吃水果，其实水果大多是寒凉食物，刚起床时就食用会刺激肠胃。最好在下午三四点吃水果，这有利于营养的吸收利用。

黑色水果越吃越年轻

黑色水果是近几年新兴的一类水果，其营养价值远高于同类品种。黑色水果因富含维生素、硒、铁、钙、锌等物质，而具有防癌、抗癌、抗氧化、抗衰老等功效，目前已成为国内水果市场上的新宠儿。

营养学专家介绍，黑色水果之所以呈现出黑色外表，是因为它含有丰富的色素类物质，例如：原花青素、叶绿素等，这类物质具有很强的抗氧化性。相比浅色水果，黑色水果还含有更加丰富的维生素C，可以增加人体的抵抗力。此外，黑色水果中钾、镁、钙等矿物质的含量也高于普通水果，这些离子大多以有机酸盐的形式存在于水果当中，对维持人体的离子平衡有至关重要的作用。



黑色水果果皮更营养

据营养专家介绍，水果都有一个规律：即颜色越深，营养价值越高。即使是同一品种或同一水果的不同部位，由于颜色不同，维生素、色素及其他营养物质含量也不同。因此，黑色水果的黑色表皮中含有更多营养成分，大家在食用时，最好将水果完全清洗干净，连皮一起吃。

常见的黑色水果

桑葚：

营养成分十分丰富，含有多多种氨基酸、维生素及有机酸、胡萝卜素等营养物质，矿物质的含量也比其他水果高出许多，主要有钾、钙、镁、铁、锰、铜、锌。现代医学证明，桑葚具有增强免疫、促进造血红细胞生长、防止人体动脉及骨酪关节硬化、促进新陈代谢等功能。

桑葚味道酸美、多汁，但是品性微寒，因此女性来例假时要少吃，以防寒气过大，肚子疼痛。除生食外，桑葚还可做成桑葚布丁、桑葚蛋糕、桑葚果酱、桑葚水果沙拉等食用。

黑葡萄(葡萄食品)：

葡萄本身就是一种营养《备用本草》记述葡萄的作用倍力强志，令人肥健，耐饥老延年，可作酒，逐水利小

黑葡萄的保健功效更好。钾、磷、铁以及维生素多种人体所需的氨基酸，常劳过度大有裨益。把黑葡萄的含量会更高，是妇女、儿佳品。



丰富的水果。宋代的医书为“主筋骨，温脾益气，忍风寒，久食轻身，不便”。

它含有丰富的矿物质钙、B1、B2、B6、C等，还含有食黑葡萄对神经衰弱、疲制成葡萄干后，糖和铁童和体弱贫血者的滋补

黑加仑：

又名黑穗醋栗、黑豆果。黑加仑富含多种营养物质，对人体健康具有很大益处，因此在欧洲和其他一些地方非常受欢迎。而在国内市场，只能见到黑加仑加工成的果汁、果酱等，鲜果还很少见。

黑加仑含有非常丰富的维生素C、磷、镁、钾、钙、花青素、酚类物质。目前已经知道的黑加仑的保健功效包括预防痛风、贫血、水肿、关节炎、风湿病、口腔和咽喉疾病、咳嗽等。

