

春季吃水果有讲究

来源:龙都论坛 <http://bbs.zhld.com/>

春季是调养生息的好时候,又适逢大量新鲜水果上市,不少人藉由多吃水果来补充营养,护肤养颜。但市面上出现了许多反季水果。很多反季水果都是用一些化学物质催熟、保鲜的,在这个过程中,一些反季水果反而成了“问题水果”。

正确食用水果当然对身体大有裨益,但春天是高致敏期,通常人体内热也较重,因此有些水果并不适合在此时大量进食。营养专家提醒,注意水果的相关禁忌,并因人而异,适量食用,才能吃出营养和健康。

日前,龙都网友“小情歌”发帖称,“水果控”有些水果需注意。对此话题引起网友的热议。

发帖缘起

小情歌:正是春暖花开的季节,各种鲜嫩的水果也都冒出了街头,让咱们许多水果控们大流口水。但是,并不是所有水果都可以适合大量食用。从中医角度考虑,有些水果大部分属于寒凉性质的,春季最好少吃!

网友热议

走钢索的人:前几天在路边买了几斤甘蔗回家,吃后没多久就出现头昏、乏力。第二天出现严重的腹泻、呕吐等症状,到医院确诊为食物中毒。

猫猫飞飞:我曾经就有吃完菠萝之后出现恶心、呕吐、腹痛腹泻、口唇发麻、皮肤发痒等过敏的现象。当时把我吓坏了。

葡萄老祖:有的不法商贩为了让香蕉表皮变得嫩黄好看,用过量二氧化硫来催熟,但果肉吃上去仍是硬硬的,一点也不甜。二氧化硫对人体是有害的。那些商贩的良心在哪里?

奔放的薄荷:一些水果除了极少的部分是属于高产新品种,一般都可能是使用过量激素所致。草莓用了催熟剂或其他激素类药物后生长周期变短,颜色也鲜艳了,但这冲淡了草莓固有的香味,吃起来缺少鲜味。

迪拜世界:春季的甘蔗大多都是秋季的存货,储存了一个冬天,很容易变质,买回来的甘蔗末端还出现絮状或茸毛状的白色物质。切开之后,断面上还会有关节的丝状物。真的不敢吃了。

情非得已:还有一些商贩和果农把催熟剂和水按比例稀释后,将没有成熟的青葡萄放入稀释液中浸泡,过一两天青葡萄就会变成紫葡萄。“神奇的魔法”。

日光倾城:菠萝属于热带水果,含有丰富的膳食纤维和菠萝蛋白酶,对预防便秘和消化不良很有好处,是夏季水果的很好选择。随着天气渐渐转暖,我们会看到卖菠萝的商家渐渐多起来,很多商家都是用玻璃缸盛满盐水泡菠萝,每块菠萝上都会插根筷子,这里提醒大家,购买考虑一下玻璃缸里的盐水多久没换了?筷子是不是新的?这样不卫生不合格,还会造成二次污染。

薄荷香茶:中医认为,草莓有去火、解暑、清热的作用,春季人的影响消化吸收,还会使人出现腹胀、腹痛、腹泻,所以食用富维生素C的猕猴桃后,一定不要马上喝牛奶或吃其他乳制品。猕猴桃性寒,不宜多食,脾胃虚寒者应慎食,腹泻者不宜食用,先兆性流产、月经过多和尿频者忌食。

垂钓龙湖:我也喜欢吃猕猴桃,但是每次买回来都要放好几天才能吃。最后我上网查了查,如果猕猴桃太硬,把猕猴桃装入塑料袋内,再把切开的梨或苹果同袋混装,然后将袋口密封3~5天,催熟后食用。

小情歌:草莓有去火、解暑、清热的作用,春季人的肝火往往比较旺盛,吃点草莓可以起到抑制作用。另外,草莓最好在饭后吃,因为其含有大量果胶及纤维素,可促进胃肠蠕动、帮助消化、改善便秘,预防痔疮、肠癌的发生。

沙河湾:我最喜欢吃的草莓。它是非常吸引人的水果,它的维生素C含量很高,吃新鲜的草莓是不错的选择。草莓的自然成熟期是每年的五月下旬。前几天在超市买了几根甘蔗,非常硬,这不是夸张,吃一小根,我的牙都活动了。真是铁甘蔗。

冰冻酸奶:现在春季到来,超市里卖的也有很多西瓜。但是西瓜是超标准地使用催熟剂、膨大剂及剧毒农药,从而使西瓜带毒。这种西瓜皮上的条纹不均匀,切开后瓜瓤特别鲜艳,可瓜子却是白色的,吃完嘴里有异味。

润心红酒:我喜欢吃猕猴桃,营养价值很高呀。但是猕猴桃不能与牛奶同食。因为维生素C易与奶制品中的蛋白质凝结成块,不但影

响消化吸收,还会使人出现腹胀、腹痛、腹泻,所以食用富维生素C的猕猴桃后,一定不要马上喝牛奶或吃其他乳制品。猕猴桃性寒,不宜多食,脾胃虚寒者应慎食,腹泻者不宜食用,先兆性流产、月经过多和尿频者忌食。

萝卜素:除了要掌握果皮发红、果叶翠绿的方法之外,还有一些挑选香甜菠萝的小窍门。一般来说,个头较小并且体粗的菠萝果肉比个头瘦长者要多,也更结实,这样的“矮胖子”也相对更好吃、味更甜。买菠萝

萝卜素等多种营养成分。它既可生食,也可加工成柿饼、柿糕,并可用来酿酒、制醋等。柿子不但营养丰富,而且有较高的药用价值。生柿能清热解毒,是降压止血的良药,对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的疗效,另外,柿蒂、柿叶都是很有价值的药材。不要与含高蛋白的蟹、鱼、虾等食品一起吃。中医学中,螃蟹与柿子都属寒性食物,故而不能同食。从现代医学的角度来看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下,很易凝固成块,即胃柿石。柿子含单宁,易与铁质结合,从而妨碍人体对食物中铁质的吸收,所以贫血患者应少食为好。柿子中含有丰富的糖分、果胶和维生素,有良好的清热和润肠作用,是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化患者的天然的保健食品。

小情歌:寒凉性质水果春季少吃,建议大家春天最好少吃以下这五种水果。1.草莓是非常吸引人的水果,它的维生素C含量很高,吃新鲜的草莓是不错的选择。中医认为,草莓有去火、解暑、清热的作用,春季人的肝火往往比较旺盛,吃点草莓可以起到抑制作用。另外,草莓最好在饭后吃,因为其含有大量果胶及纤维素,可促进胃肠蠕动、帮助消化、改善便秘,预防痔疮、肠癌的发生。草莓的自然成熟期是每年的五月下旬。2.菠萝属于热带水果,含有丰富的膳食纤维和菠萝蛋白酶,对预防便秘和消化不良很有好处,是夏季水果的很好选择。但是,一部分人吃菠萝后会出现恶心、呕吐、腹痛腹泻、口唇发麻、皮肤发痒等过敏现象。这是因为菠萝中含有生物碱和菠萝蛋白酶。3.香蕉是一种营养丰富的热带水果,味甘性寒,有润肠、清热的作用。每年的夏天才是它成熟季节。

4.葡萄味甘微酸,性平,具有补气血、强筋骨、利小便的功效。每年八九月份是葡萄成熟的季节。所以在早春时节如果看到市面上有卖葡萄的,在挑选时可要慎重一些,另外,它的含糖量较高,糖尿病病人切记要浅尝辄止。5.甘蔗是很好的“泻火”食品,味甘性寒,具有清热生津,下气润燥、和胃降逆的功效。甘蔗的成熟季节在十一月,除了储存不当甘蔗会发霉,未成熟的甘蔗被砍下后也会发生霉变。春季的甘蔗大多为秋季的存货,储存了一个冬天后,极易变质,在甘蔗末端出现絮状或茸毛状的白色物质。

毛毛雪:对于水果我一般都是想吃就吃的。但是朋友告诉我,水果含较多的有机酸和单宁类物质,有些还含有活性很强的蛋白酶类。吃的时机不对,可能对胃产生刺激和伤害。所以也要提醒大家,多数水果适合在饭前1~2小时左右食用。

广角看人生:妈妈一般告诉我说要多吃水果,多吃没坏处。但是大部分水果的膳食纤维含量较高,吃太多会引起胃痛、腹胀,然后就是胃肠虚寒的老人不可多吃柑橘。

沙河湾:我最喜欢吃的草莓。它是非常吸引人的水果,它的维生素C含量很高,吃新鲜的草莓是不错的选择。草莓的自然成熟期是每年的五月下旬。前几天在超市买了几根甘蔗,非常硬,这不是夸张,吃一小根,我的牙都活动了。真是铁甘蔗。

冰冻酸奶:现在春季到来,超市里卖的也有很多西瓜。但是西瓜是超标准地使用催熟剂、膨大剂及剧毒农药,从而使西瓜带毒。这种西瓜皮上的条纹不均匀,切开后瓜瓤特别鲜艳,可瓜子却是白色的,吃完嘴里有异味。

润心红酒:我喜欢吃猕猴桃,营养价值很高呀。但是猕猴桃不能与牛奶同食。因为维生素C易与奶制品中的蛋白质凝结成块,不但影

的时候还要注意看大小,大个的菠萝熟得比较透,比小个子“发育”得更好,味道比较甜。还可以仔细闻一下水果的底部,香气浓郁表示水果越甜。

此外,还可用手轻轻按压菠萝,以判断它的成熟度。坚硬而无弹性的是带生采摘果,所含糖分不足;挺实而微软的是成熟度最适宜的,果肉也饱满;有凹陷的则为成熟过度的菠萝;如果有汁液溢出则说明已经变质,不能再吃了。

强强联合:柿子的营养价值很高。柿子的营养价值很高。成熟的柿子中含糖15%,蛋白质1.36%,脂肪0.57%,以及粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁等元素和多种维生素,尤其是维生素c比一般水果高1~2倍。每100克柿子含碳水化合物15克以上,糖分28克,蛋白质1.36克、脂肪0.2克、磷19毫克、铁8毫克、钙10毫克、维生素c16毫克,还含有胡

萝卜素等营养成分。它既可生食,也可加工成柿饼、柿糕,并可用来酿酒、制醋等。柿子不但营养丰富,而且有较高的药用价值。生柿能清热解毒,是降压止血的良药,对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的疗效,另外,柿蒂、柿叶都是很有价值的药材。不要与含高蛋白的蟹、鱼、虾等食品一起吃。中医学中,螃蟹与柿子都属寒性食物,故而不能同食。从现代医学的角度来看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下,很易凝固成块,即胃柿石。柿子含单宁,易与铁质结合,从而妨碍人体对食物中铁质的吸收,所以贫血患者应少食为好。柿子中含有丰富的糖分、果胶和维生素,有良好的清热和润肠作用,是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化患者的天然的保健食品。

毛毛雪:对于水果我一般都是想吃就吃的。但是朋友告诉我,水果含较多的有机酸和单宁类物质,有些还含有活性很强的蛋白酶类。吃的时机不对,可能对胃产生刺激和伤害。所以也要提醒大家,多数水果适合在饭前1~2小时左右食用。

广角看人生:妈妈一般告诉我说要多吃水果,多吃没坏处。但是大部分水果的膳食纤维含量较高,吃太多会引起胃痛、腹胀,然后就是胃肠虚寒的老人不可多吃柑橘。

沙河湾:我最喜欢吃的草莓。它是非常吸引人的水果,它的维生素C含量很高,吃新鲜的草莓是不错的选择。草莓的自然成熟期是每年的五月下旬。前几天在超市买了几根甘蔗,非常硬,这不是夸张,吃一小根,我的牙都活动了。真是铁甘蔗。

冰冻酸奶:现在春季到来,超市里卖的也有很多西瓜。但是西瓜是超标准地使用催熟剂、膨大剂及剧毒农药,从而使西瓜带毒。这种西瓜皮上的条纹不均匀,切开后瓜瓤特别鲜艳,可瓜子却是白色的,吃完嘴里有异味。

润心红酒:我喜欢吃猕猴桃,营养价值很高呀。但是猕猴桃不能与牛奶同食。因为维生素C易与奶制品中的蛋白质凝结成块,不但影

的时候还要注意看大小,大个的菠萝熟得比较透,比小个子“发育”得更好,味道比较甜。还可以仔细闻一下水果的底部,香气浓郁表示水果越甜。

此外,还可用手轻轻按压菠萝,以判断它的成熟度。坚硬而无弹性的是带生采摘果,所含糖分不足;挺实而微软的是成熟度最适宜的,果肉也饱满;有凹陷的则为成熟过度的菠萝;如果有汁液溢出则说明已经变质,不能再吃了。

强强联合:柿子的营养价值很高。柿子的营养价值很高。成熟的柿子中含糖15%,蛋白质1.36%,脂肪0.57%,以及粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁等元素和多种维生素,尤其是维生素c比一般水果高1~2倍。每100克柿子含碳水化合物15克以上,糖分28克,蛋白质1.36克、脂肪0.2克、磷19毫克、铁8毫克、钙10毫克、维生素c16毫克,还含有胡

萝卜素等营养成分。它既可生食,也可加工成柿饼、柿糕,并可用来酿酒、制醋等。柿子不但营养丰富,而且有较高的药用价值。生柿能清热解毒,是降压止血的良药,对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的疗效,另外,柿蒂、柿叶都是很有价值的药材。不要与含高蛋白的蟹、鱼、虾等食品一起吃。中医学中,螃蟹与柿子都属寒性食物,故而不能同食。从现代医学的角度来看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下,很易凝固成块,即胃柿石。柿子含单宁,易与铁质结合,从而妨碍人体对食物中铁质的吸收,所以贫血患者应少食为好。柿子中含有丰富的糖分、果胶和维生素,有良好的清热和润肠作用,是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化患者的天然的保健食品。

毛毛雪:对于水果我一般都是想吃就吃的。但是朋友告诉我,水果含较多的有机酸和单宁类物质,有些还含有活性很强的蛋白酶类。吃的时机不对,可能对胃产生刺激和伤害。所以也要提醒大家,多数水果适合在饭前1~2小时左右食用。

广角看人生:妈妈一般告诉我说要多吃水果,多吃没坏处。但是大部分水果的膳食纤维含量较高,吃太多会引起胃痛、腹胀,然后就是胃肠虚寒的老人不可多吃柑橘。

沙河湾:我最喜欢吃的草莓。它是非常吸引人的水果,它的维生素C含量很高,吃新鲜的草莓是不错的选择。草莓的自然成熟期是每年的五月下旬。前几天在超市买了几根甘蔗,非常硬,这不是夸张,吃一小根,我的牙都活动了。真是铁甘蔗。

冰冻酸奶:现在春季到来,超市里卖的也有很多西瓜。但是西瓜是超标准地使用催熟剂、膨大剂及剧毒农药,从而使西瓜带毒。这种西瓜皮上的条纹不均匀,切开后瓜瓤特别鲜艳,可瓜子却是白色的,吃完嘴里有异味。

润心红酒:我喜欢吃猕猴桃,营养价值很高呀。但是猕猴桃不能与牛奶同食。因为维生素C易与奶制品中的蛋白质凝结成块,不但影

的时候还要注意看大小,大个的菠萝熟得比较透,比小个子“发育”得更好,味道比较甜。还可以仔细闻一下水果的底部,香气浓郁表示水果越甜。

此外,还可用手轻轻按压菠萝,以判断它的成熟度。坚硬而无弹性的是带生采摘果,所含糖分不足;挺实而微软的是成熟度最适宜的,果肉也饱满;有凹陷的则为成熟过度的菠萝;如果有汁液溢出则说明已经变质,不能再吃了。

强强联合:柿子的营养价值很高。柿子的营养价值很高。成熟的柿子中含糖15%,蛋白质1.36%,脂肪0.57%,以及粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁等元素和多种维生素,尤其是维生素c比一般水果高1~2倍。每100克柿子含碳水化合物15克以上,糖分28克,蛋白质1.36克、脂肪0.2克、磷19毫克、铁8毫克、钙10毫克、维生素c16毫克,还含有胡

萝卜素等营养成分。它既可生食,也可加工成柿饼、柿糕,并可用来酿酒、制醋等。柿子不但营养丰富,而且有较高的药用价值。生柿能清热解毒,是降压止血的良药,对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的疗效,另外,柿蒂、柿叶都是很有价值的药材。不要与含高蛋白的蟹、鱼、虾等食品一起吃。中医学中,螃蟹与柿子都属寒性食物,故而不能同食。从现代医学的角度来看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下,很易凝固成块,即胃柿石。柿子含单宁,易与铁质结合,从而妨碍人体对食物中铁质的吸收,所以贫血患者应少食为好。柿子中含有丰富的糖分、果胶和维生素,有良好的清热和润肠作用,是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化患者的天然的保健食品。

毛毛雪:对于水果我一般都是想吃就吃的。但是朋友告诉我,水果含较多的有机酸和单宁类物质,有些还含有活性很强的蛋白酶类。吃的时机不对,可能对胃产生刺激和伤害。所以也要提醒大家,多数水果适合在饭前1~2小时左右食用。

广角看人生:妈妈一般告诉我说要多吃水果,多吃没坏处。但是大部分水果的膳食纤维含量较高,吃太多会引起胃痛、腹胀,然后就是胃肠虚寒的老人不可多吃柑橘。

沙河湾:我最喜欢吃的草莓。它是非常吸引人的水果,它的维生素C含量很高,吃新鲜的草莓是不错的选择。草莓的自然成熟期是每年的五月下旬。前几天在超市买了几根甘蔗,非常硬,这不是夸张,吃一小根,我的牙都活动了。真是铁甘蔗。

冰冻酸奶:现在春季到来,超市里卖的也有很多西瓜。但是西瓜是超标准地使用催熟剂、膨大剂及剧毒农药,从而使西瓜带毒。这种西瓜皮上的条纹不均匀,切开后瓜瓤特别鲜艳,可瓜子却是白色的,吃完嘴里有异味。

润心红酒:我喜欢吃猕猴桃,营养价值很高呀。但是猕猴桃不能与牛奶同食。因为维生素C易与奶制品中的蛋白质凝结成块,不但影

的时候还要注意看大小,大个的菠萝熟得比较透,比小个子“发育”得更好,味道比较甜。还可以仔细闻一下水果的底部,香气浓郁表示水果越甜。

此外,还可用手轻轻按压菠萝,以判断它的成熟度。坚硬而无弹性的是带生采摘果,所含糖分不足;挺实而微软的是成熟度最适宜的,果肉也饱满;有凹陷的则为成熟过度的菠萝;如果有汁液溢出则说明已经变质,不能再吃了。

强强联合:柿子的营养价值很高。柿子的营养价值很高。成熟的柿子中含糖15%,蛋白质1.36%,脂肪0.57%,以及粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁等元素和多种维生素,尤其是维生素c比一般水果高1~2倍。每100克柿子含碳水化合物15克以上,糖分28克,蛋白质1.36克、脂肪0.2克、磷19毫克、铁8毫克、钙10毫克、维生素c16毫克,还含有胡

萝卜素等营养成分。它既可生食,也可加工成柿饼、柿糕,并可用来酿酒、制醋等。柿子不但营养丰富,而且有较高的药用价值。生柿能清热解毒,是降压止血的良药,对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的疗效,另外,柿蒂、柿叶都是很有价值的药材。不要与含高蛋白的蟹、鱼、虾等食品一起吃。中医学中,螃蟹与柿子都属寒性食物,故而不能同食。从现代医学的角度来看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下,很易凝固成块,即胃柿石。柿子含单宁,易与铁质结合,从而妨碍人体对食物中铁质的吸收,所以贫血患者应少食为好。柿子中含有丰富的糖分、果胶和维生素,有良好的清热和润肠作用,是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化患者的天然的保健食品。

毛毛雪:对于水果我一般都是想吃就吃的。但是朋友告诉我,水果含较多的有机酸和单宁类物质,有些还含有活性很强的蛋白酶类。吃的时机不对,可能对胃产生刺激和伤害。所以也要提醒大家,多数水果适合在饭前1~2小时左右食用。

广角看人生:妈妈一般告诉我说要多吃水果,多吃没坏处。但是大部分水果的膳食纤维含量较高,吃太多会引起胃痛、腹胀,然后就是胃肠虚寒的老人不可多吃柑橘。

沙河湾:我最喜欢吃的草莓。它是非常吸引人的水果,它的维生素C含量很高,吃新鲜的草莓是不错的选择。草莓的自然成熟期是每年的五月下旬。前几天在超市买了几根甘蔗,非常硬,这不是夸张,吃一小根,我的牙都活动了。真是铁甘蔗。

冰冻酸奶:现在春季到来,超市里卖的也有很多西瓜。但是西瓜是超标准地使用催熟剂、膨大剂及剧毒农药,从而使西瓜带毒。这种西瓜皮上的条纹不均匀,切开后瓜瓤特别鲜艳,可瓜子却是白色的,吃完嘴里有异味。

润心红酒:我喜欢吃猕猴桃,