

关于水果的这些谣言，你知道多少

文 | 郭晓晖

酸甜多汁、营养丰富的水果是日常饮食中非常重要的一个组成部分，我们身边常常能听到许多关于水果的谣言，因为听起来很有道理，就被口口相传。今天，小编就来列举一些传播时间长、影响范围广的水果谣言，与大家一起辨别真伪。

谣言一 含酸多的水果，空腹情况下别吃

关于空腹的时候能不能吃含酸多的水果，这个问题并不能一概而论。举个例子，苹果属于含酸比较多的水果，但是有的人饿的时候吃一个苹果，不仅不会感觉到肠胃不适，还能减少能量摄入，在一定程度上起到减肥的作用。胃肠道不好的人在空腹吃了苹果后，会因为水果中的某些特定成分如单宁等，与胃酸反应形成沉淀，进而产生一些不适感。再比如说石榴和番茄，都含有一些刺激胃酸分泌或者与胃酸反应易形成沉淀的成分，建议胃肠道不好的人尽量避免空腹进食含酸较多的水果。

谣言二 为保证营养吸收，应先吃水果再吃饭

网上流传着一个说法：“先吃饭再吃水果，水果都被正餐挡在胃上面了，不能直接被消化，但是水果本身比正餐更容易腐烂变质，等轮到水果消化的时候，营养都流失变质了，剩下的都是糟粕。”这个听起来还挺形象的论调是不正确的。结合上面一条来说，如果空腹不能吃水果，饭后又不能吃水果，那试问，水果到底应该什么时候吃？显然，这里是有逻辑问题的。

进一步讨论，吃饭和吃水果有什么冲突的地方？如果有，那就在于，胃容量是有限的，哪个吃多了，另一个就吃不下了。水果的主要成分是水，其次是少量的碳水化合物、蛋白质、脂肪以及微量的水溶性维生素和矿物质，这些营养成分的消化吸收与吃正餐之间并无直接联系。

对于某些特殊人群，如糖尿病患者，建议在两餐之间进食少量低GI（血糖生成指数）水果，一方面水果中少量的膳食纤维有助于延缓主食中碳水化合物的消化与吸收，另一方面，适时适量的餐后水果对糖尿病患者的营养均衡也是至关重要的。

谣言三 水果皮农药残留太多，不能吃

大家一定听过一句绕口令：“吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮”，带皮的水果，它



们的皮到底能不能吃呢？很多人选择不吃，是因为担心农药残留的问题。其实对于水溶性农药，经过仔细清洗后，不会残留对人体健康有害的物质。农业农村部同国家卫生健康委、市场监管总局发布了新版的《食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量》，也从法律法规层面更加严格地规定了农药残留的剂量，所以大家不用过于担心农残的问题。

从营养角度来讲，水果的皮相对于果肉来说，通常含有更多的膳食纤维、植物化学物等对健康有益的物质，在清洗干净的前提下，果皮是可以吃掉的。

谣言四 水果吃的越多越好

关于水果应该吃多少的问题，也存在不少的误解。一部分有瘦身需求的人认为，水果吃的越多越好，这样就可以减少主食的摄入，进而有助于瘦身减肥。首先，利用水果代替部分主食，确实有利于能量的控制，但并非水果吃的越多越好。正如前面提到的，水果中的营养成分主要是水分和少量的碳水化合物等，长期只吃水果会导致部分营养素如蛋白质、维生素 A、B 族维生素等摄入不足，反而对健康不利。

还有些人认为水果含糖量极高，吃水果不吃饭反而会变胖。有这种认知的人，是混淆了甜与能量高的关联，认为甜就代表能量高，吃了就会变胖。实际上，同等重量的水果与主食相比，能量要低得多。因此，不用担心吃水果会变胖的问题。

需要注意的是，《中国居民膳食指南》指出，我国居民水果的推荐摄入量为每天 200 ~ 350 克，而目前我国居民水果的平均摄入量还远未达到这



个标准。因此，建议大家在日常生活中还是应当适量增加水果的摄入，以满足机体对均衡膳食的需求。

谣言五 反季水果不健康

随着生活水平的提高，对于水果的选择范围越来越广。不管什么季节，只要肯花钱，任何水果都能随时买回家尝鲜。特别是很多老年人给隔辈的孙子孙女们买水果的时候，就愿意花大价钱买反季水果，很多人对此表示不赞同，理由是反季水果不健康。

我们建议消费者在选购水果的时候，应侧重于购买当季、当地产的水果，同时还需要保持水果种类的多样性。认为反季水果在种植过程中总会有不利于健康的因素，这种观念并不准确。

果蔬中是否存在不利于健康的因素，与自然栽种还是大棚栽种之间没有必然联系。随着现代化农业技术的推广应用，大棚栽种水果技术越来越成熟，所有的保鲜剂、食品添加剂、植物生长调节剂，只要是国家相关标准允许使用的，且在规定的用量下，对人体健康是没有危害的。