

— | 健 | 康 | 饮 | 食 | —

盛夏时节，缤纷鲜果陆续“上新” 吃对水果，清凉一夏

炎炎夏日，各类时令水果纷纷“闪亮登场”：荔枝、西瓜、芒果、葡萄、油桃、黄杏、杨梅……大量水果迎来理想赏味期。但如何健康吃水果，人们还有不少困惑：如何挑选适合的水果？每次可以吃多少？什么时间吃最好？为此，记者采访了北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰。

◎王美华

应季水果正当鲜，全果营养最完全

这段时间，不少鲜果迎来甜蜜丰收。近日，记者在多家商超和水果店看到，翠绿的西瓜、鲜红的荔枝、金黄的芒果、粉嫩的桃子、紫红的葡萄……多种新鲜水果缤纷上市，琳琅满目，令人垂涎。多名商户表示，今年水果种类多、口感甜美，很受顾客欢迎。

“夏天适量吃应季水果，不仅解渴补水、清凉消暑，还能补充多种人体必需的营养素。”刘冰介绍，水果富含膳食纤维、维生素C、维生素A、类胡萝卜素及多种抗氧化物质。其中，膳食纤维有助于促进肠道健康；维生素C有助抗氧化、维持皮肤健康；维生素A有利于保护视力；类胡萝卜素具有抗氧化作用，可减少紫外线伤害；水果中的抗氧化物可以延缓衰老，增强免疫力。大量研究表明，无论是健康人群还是糖尿病患者，适量食用水果都能降低心血管疾病风险，甚至可能对延长寿命产生积极影响。

在选购水果时，应季水果往往是最佳选择。“新鲜的应季水果不仅风味最佳，营养价值通常也更高。”刘冰表示，相比之下，非应季水果往往需要采取低温冷藏等保鲜手段，在处理过程可能导致部分营养流失，保存不当还可能产生一些有害物质。因此，选择当季的新鲜水果是保证营养的关键。

说到吃水果，有人喜欢将水果洗干净后直接啃，有人喜欢榨果汁，还有人喜欢做水果沙拉，哪种食用方式更好？

“直接食用新鲜的原生态水果是最理想的选择，这种方式能够最大限度地保留水果中的膳食纤维和各种营养物质。”刘冰说，制作水果沙拉也是不错的选择，例如把水果切成块、加入适量柠檬汁，但需注意避免添加

高热量的沙拉酱，以免增加额外糖分和脂肪。在搭配方面，水果与无糖酸奶搭配食用可以延缓糖分吸收，水果与坚果同食则能降低升糖速度。将水果榨汁饮用则是最不推荐的食用方式，因为榨汁过程会破坏水果的膳食纤维，同时大幅提高升糖指数，一旦过滤掉富含膳食纤维的果肉残渣，现榨果汁就相当于一杯浓缩的糖水。此外，市面上售卖的果汁往往额外添加糖分，进一步降低其营养价值，违背健康饮食的初衷。

不仅如此，榨汁还会加速营养流失。专家介绍，水果在榨汁过程中，维生素C等活性成分容易因氧化或受热被破坏。此外，由鲜果脱水制成的果脯和果干，加工过程中不仅会损失大量维生素，并可能额外添加过量糖分，长期食用不利于健康。

品尝时机要选对，两餐之间最可贵

一段时间以来，网上有不少关于吃水果时机的争议。“空腹吃水果伤胃”“饭后吃水果影响消化”……这些说法有道理吗？

“这些说法有一定的科学依据，水果的食用时间确实有讲究。”刘冰表示，水果属于生冷食物，对于脾胃功能较弱的人群，例如老年人、小孩或本身有消化道问题的人，空腹食用可能会刺激胃黏膜。尤其是在早晨醒来后，人的胃肠功能尚未完全恢复，此时摄入较酸或较凉的水果，容易引起胃部不适。此外，也不推荐饭后立即吃水果，因为胃正在集中消化食物，此时再吃水果会增加消化负担，尤其是一些酸性较强的水果，可能刺激胃酸分泌，导致胀气或反酸。从血糖控制的角度来看，饭后血糖本就处于上升阶段，此时再吃水果会进一步增加血糖波动，加重胰岛负担。即使是健康人群，长期这样吃也可能影响代谢。

那么，什么时间吃水果最合适？

刘冰建议，最佳时间是在两餐之间，与正餐间隔至少1小时。例如，早餐后1—2小时（上午10点左右），午餐后1—2小时（下午3—4点）。这样既能避免血糖叠加升高，又能减少对胃肠的刺激。此外，不要食用切开后隔夜或者部分霉变的水果；从冰箱取出的水果，可以在温水中浸泡5至10分钟后再食用，避免低温刺激。

除了白天，晚上适合吃水果吗？“如果晚餐吃得比较早，比如晚上7点前，并且进行了适量运动，可以少

量吃水果补充能量。”刘冰说，但如果晚餐吃得较晚或只是轻微活动，比如散步，就不建议再吃水果，以免额外增加热量摄入，避免睡前摄入过多糖分。

如今，“每天适量吃水果”已经成为许多人的共识，但“适量”具体指多少？

刘冰介绍，《中国居民膳食指南（2022）》建议，成人每天可食用200至350克水果；《中国学龄儿童膳食指南（2022）》中提到，6至10岁和11至13岁孩子的推荐量分别为150至200克和200至300克。为方便记忆，有人提炼为成人每天需要吃“一斤蔬菜，半斤水果”，即蔬菜500克、水果250克，而未成年人年龄越小，推荐摄入量越少。

“这样的说法符合膳食指南的要求。”刘冰说，为了防止一次性摄入过多糖分，可以将每日的水果分成两次食用，如上午和下午各吃150克左右，这样既能满足营养需求，又不会给身体带来太大的代谢压力。

需要注意的是，由于不同水果的含糖量和热量差异较大，在具体摄入时需灵活调整：高糖水果（如荔枝、榴莲、芒果），食用量建议按下限（200克左右）控制，避免糖分摄入过多；低糖水果（如蓝莓、草莓、柚子），可以适当放宽至上限（300克甚至略多），热量负担较小。

“健康人群可以大致参考这个标准，而糖尿病患者则需更严格地控制高糖水果的摄入。”刘冰提醒，水果虽好，也要适量，均衡搭配才能吃得更健康。

低糖水果会辨识，糖友也能适量吃

夏至过后，热浪一阵高过一阵，吃上一块西瓜最是解暑——咬上一口，清甜的汁水在口中四溢，伴着丝丝凉意，瞬间驱散了夏日的燥热。

然而，这样的甜蜜对部分糖尿病患者来说，可能是一种奢望。“糖尿病患者由于胰岛功能存在缺陷，水果摄入需要更加谨慎。”刘冰说，糖尿病患者每日水果摄入量建议控制在150至200克，并要分成多次食用，还要特别关注两个指标：

升糖指数（GI）：即血糖生成指数，是衡量食物引起血糖升高速度的能力。低GI（<55）食物升糖较慢。糖尿病患者应优先选择低GI水果（如脆桃、草莓），避免高GI水果（如荔枝、龙眼）。

血糖负荷（GL）：综合考虑了食物中碳水化合物

的克数）/100。低GL（<10）食物对血糖影响相对较小。例如大枣等干果糖负荷很高，糖尿病患者需严格控制摄入量。

“特别值得一提的是西瓜，虽然其糖负荷较低，但升糖速度较快，糖尿病患者需要特别注意。”刘冰表示，糖尿病患者吃水果的时机很关键。当血糖控制稳定时，例如空腹血糖控制在7.0毫摩尔/升以下，餐后2小时血糖控制在10毫摩尔/升以下，且近期血糖波动不大时，可以适量吃水果。但要注意避免餐后立即吃——餐后血糖本身处于上升期，此时吃水果容易导致血糖峰值过高，最好选择在两餐之间作为加餐食用，同时尽量选择低血糖生成指数和低糖负荷的水果。

具体而言，对糖尿病患者来说，樱桃、草莓、苹果、蓝莓、猕猴桃等低糖水果是较为健康的选择，而荔枝、龙眼、香蕉、榴莲、鲜枣等高糖水果则需要谨慎食用。

“糖尿病患者吃水果后一定要监测血糖反应。”刘冰提醒，每个人的胰岛功能和吸收情况不一样，如果按照推荐的种类和量吃了水果，却出现了血糖明显升高，那就不能再继续吃了，可以在监测的前提下多尝试几种水果，找到适合自己的。

此外，特殊人群如肾病患者选择水果需重点关注水分和钾含量。轻度或中度肾功能受损者若无排水、排钾障碍，可按普通膳食指南食用水果。终末期肾病患者则需严格控制，既要限制高水分水果摄入以防水肿，又要避免香蕉、牛油果、杏等高钾水果。

对减肥人群来说，吃水果有哪些注意事项？

“减肥人群需要注意控制总热量摄入，将水果的热量计入全天摄入总热量，相应减少其他碳水化合物的摄入。”刘冰说，同时优选低糖水果，选择含水量高、糖负荷低的水果（如西瓜、草莓），避免高糖水果（如榴莲、香蕉）。

对老年人、儿童等消化功能较弱的人群，建议避免食用过凉的水果，可以将苹果等水果煮熟后食用，同时避开餐前餐后时段。此外，夏季食用水果时，可以采用淡盐水或面粉水浸泡的方法来去除水果表面的农药残留。

刘冰强调，科学食用水果，需要配合整体饮食结构的调整，才能真正发挥其健康效益，为身体健康保驾护航。

转载自《人民日报》海外版

医共体远程协作 让10月龄大面积烧伤患儿在家门口治愈

近日，甘孜州人民医院充分发挥远程医疗技术优势，与白玉县人民医院携手完成一场生命救援——成功治愈一名年仅10个月、遭遇大面积烧伤的婴幼儿。

事发当日，该名婴幼儿因意外造成全身大面积深度烧伤。患儿家属心急如焚，立即将其送往最近的白玉县人民医院。入院后，当地外科医疗团队争分夺秒，迅速完成生命体征监测、创面初步清创等紧急处置，并对患儿病情进行全面细致的检查与评估，制定出初步治疗方案。

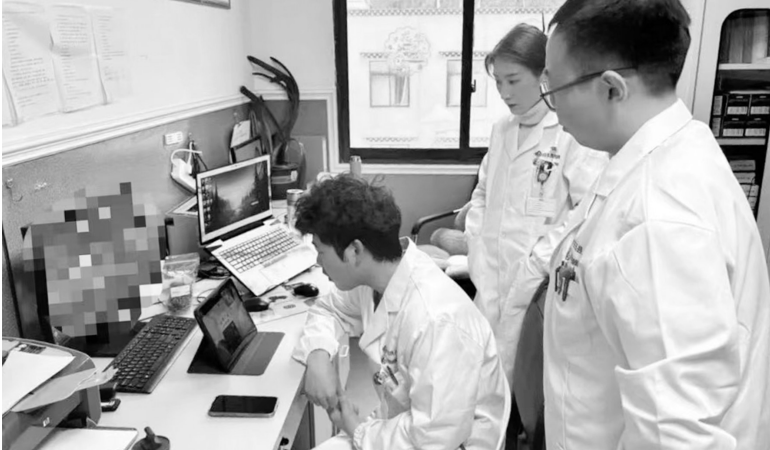
鉴于患儿烧伤面积广、伤情复杂，治疗过程中面临感染控制等诸多棘手难题。为了让患儿得到更优质、有效的救治，该县人民医院外科医疗小组当机立断，通过远程医疗系统，紧急联系甘孜州人民医院胸心烧伤外科医生徐孟，详细传输患儿检查资料，期望借助上级医院专家的专

业力量，为后续治疗给予指导。

接到远程指导请求后，甘孜州人民医院胸心烧伤外科高度重视，徐孟医生第一时间通过远程医疗系统与白玉县人民医院外科团队展开“面对面”深度沟通。并针对婴幼儿特殊需求，同步建立个性化营养支持方案与心理安抚。治疗期间，徐孟医生密切关注患儿的病情变化，及时调整治疗方案，确保每一个治疗环节都科学、规范、有效。

经过近两周的精心诊疗与悉心照料，患儿烧伤创面愈合态势良好，身体各项指标恢复正常并顺利出院。患儿家属对两地医院医疗团队展现出的精湛医术、严谨专业的治疗方案以及无微不至的关怀付出致以最诚挚的谢意，特别提及医护人员在整个救治过程中展现的责任感与奉献精神，为患儿的康复提供了坚实保障。

州人民医院供稿



远程指导。

用爱诠释“浙里甘孜” 民建浙江公益团队走进丹巴



工作人员正在为学生验光配镜服务。

本报讯 近日，在建民浙江省委会的支持下，浙江毛昌源公益基金会眼镜技师团队走进丹巴高中，为学校广大师生提供免费视力检测和验光配镜服务，用行动守护青少年眼健康，用爱诠释“浙里甘孜”。

活动现场，在工作人员的引导下，同学们依次进行信息登记，并建立了“一人一档”的视力档案，随后，接受了专业的视力检测、光度检测、眼健康筛查等服务，确保每一位同学都能获得最适合的眼镜。

在活动过程中，工作人员还向

同学们详细讲解了如何科学用眼，纠正不良的坐姿和用眼习惯，并建议同学们控制用眼时间，避免长时间使用电子设备，保持用眼卫生，勤做眼保健操等。实用的护眼知识让同学们受益匪浅。

据了解，此次公益配镜活动，是由民建中央思源基金会联合民建浙江省委会联合发起，旨在响应国家东西部协作政策，促进资源共享和均衡发展，进一步助力区域协调发展和民族团结。

马瑞雄 文/图

冰箱和洗衣机说话？ 菌子中毒不好玩、很危险！

新华社北京电（记者 李佳巍 柳王敏） 冰箱和洗衣机说话，狗在跟人聊天，打火机抽烟吗……个别网友分享的所谓菌子中毒的“奇幻幻境”，让许多对蘑菇不甚了解的人，误以为野生菌中毒是一件低害甚至无害、有趣、好玩的事儿。

部分社交媒体平台更是以轻松的笔触、调侃的描述、逗趣的视频，极大稀释了菌子中毒的可怕危险，甚至出现为体验“裸眼3D”而“以身试毒”的极端事件。

品尝菌子的最佳时节已来临。专家提醒，野生菌中毒一点都不好玩，中毒导致的损伤有时不可逆，甚至会导致中毒者死亡或伤残。追求所谓的中毒幻觉，是在拿生命和健康开玩笑，非常危险！

娱乐化菌子中毒是危险行为

“红伞伞、白杆杆、吃完一起躺地板”，这是人们对贪吃野生菌的形象劝告。随着夏季来临，大量菌子走上餐桌，毒菌中毒事件也进入高发期。

但近年来，一些自媒体夸大、娱乐化菌子中毒症状的短视频，在各大社交媒体平台广泛传播，极大误导了人们对菌子中毒危险的认识。

记者在相关平台输入“野生菌中毒、云南菌子中毒搞笑视频”等关键词，就会出现众多相关短视频，标题直接写着：吃菌子中毒搞笑名场面，吃野生菌中毒后无实物表演，一年一度抓小精灵的季节到了……打开视频，欢快的配乐，加上逗趣的对话，让人实在难以和急诊室里的“中毒”症状联系起来。

更可怕的是，在跟帖评论中，不少人明确表示：好奇想吃菌子中毒的心已经达到了巅峰，感觉好有趣想试试，很惨但是很好笑，越看越想吃……

“娱乐化食菌中毒的‘快感’是件危险的事情。”解放军总医院第五医学中心中毒救治科主任医师邱泽武说，“切不可因为网上的一些娱乐化描述而忽视、低估野生菌中毒的危害。”

由中国医师协会急诊医师分会等单位联合发表的《中国蘑菇中毒诊治临床专家共识》指出，部分毒蘑菇品种中毒病死率高，蘑菇中毒已成为我国食源性疾病中病死率最高的一类急症。

不浪漫不好玩不舒适很危险

野生菌中毒症状到底浪漫不浪漫、舒适不舒适呢？专家的回答斩钉截铁：当然不是！所谓的“浪漫”“舒

适”，实际是毒素对神经系统的破坏。

部分自媒体往往夸大野生菌致幻的“好玩”和“浪漫”，有意淡化甚至忽略中毒造成的伤害。

“的确有部分患者会出现幻视、幻听等症状，也就是网上常说的‘看见小人’‘看见异象’。但实际上，多数中毒患者的体感是极其痛苦的。”邱泽武说，野生菌中毒，大多数人最早出现的临床症状是恶心、呕吐，而不是幻视幻听。即便有幻视幻听，也常伴有头晕、头疼，甚至出现抓空症状。

部分毒蘑菇误食后，往往还伴有流涎、焦虑等症状、呼吸抑制、胸闷、休克等症状也会随之产生，与网上说的那些轻松幻觉毫不沾边。

邱泽武说，“不同品种的有毒野生菌，所含毒素各不相同，中毒后的临床表现也复杂多样。”别想着通过菌子中毒体验穿越时空幻境。

留神送医

野生菌种类多、数量大，仅我国就有超过500种毒蘑菇，非专业人士极难辨清。想安全品尝野生菌，专家提示一定注意以下几点：

不认识、不熟悉的菌种不采摘、不购买、不加工、不食用；保证菌子彻

底炒熟煮透且尽可能保证单一品种烹饪；菌子好吃，但不宜进食过多；食用野生菌，尽可能不饮酒；集体食堂、幼儿园、养老院等不加工任何野生菌，以免造成群体性中毒。

一旦误食野生菌中毒后，第一时间应该怎么做？专家提醒，认清摄入毒素的种类并及时就医是救治的关键。

1.只要进食野生菌后出现任何不适症状，不要等待观察，应该停止进食，立即催吐送医。2.不自行服用任何止吐及止泻类药物，家属需配合记录好发病情况。3.特别需要引起重视的是，一定要留存野生菌以及呕吐物样本，以便后续医生判别毒素并针对救治。4.野生菌中毒后的黄金救治期是食菌后6小时以内，分秒必争就医是治疗成功的关键，切忌自行“观察看看”耽误诊疗，错过黄金救治期。5.有些野生菌中毒反应有“时差”，也就是“假愈期”，而真正的临床表现常在6小时后才出现，“潜伏期”往往被人忽视或者错判。如果食用野生菌6小时后，出现了明显的胃肠道症状，即使“一过性”的症状减轻，也不一定是病情得到了缓解，相反可能预示着病情恶化，应立即就医。