

花花绿绿吃水果的夏天又到了！

你真的会吃水果吗？

你平时按什么标准挑选水果？

你觉得哪些水果吃了能减肥？



# 水果含糖量一览表

吃着不甜，但含糖量很高的水果

含糖量 (g/100g)



火龙果 13.3 g



椰子 31.3 g



山楂 25.1 g



百香果 13.0 g



海棠果 19.2 g



人参果 21.2 g



沙棘 25.5 g



无花果 16.0 g

注：选自杨月欣主编

北京大学医学出版社2017年出版的《中国食物成分表第6版第一册》

头条@四川名医

万万没想到，小康妹儿以为不含糖的椰子、山楂、火龙果、百香果.....纷纷上榜！含糖量简直惊人！

邓波医生表示，这是由于水果的甜度，取决于其所含的糖、酸的含量及其比例。

而水果中的有机酸，如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等，或带有涩味的单宁等多酚物质，也会影响水果的口感，可能使水果吃起来不甜，但其含糖量却不一定低。

那有没有吃着甜，但含糖量很低的水果呢？



# 水果含糖量一览表

吃着甜，但含糖量很低的水果

含糖量 (g/100g)

 黄河蜜瓜	4.0 g
 芒果	8.3 g
 西瓜	5.7 g
 红橘	9.8 g
 甜瓜/香瓜	6.2 g
 蜜橘	10.3 g
 哈密瓜	7.9 g
 葡萄	10.3 g

注：选自杨月欣主编

北京大学医学出版社2017年出版的《中国食物成分表第6版第一册》

头条@四川名医

## 02

原因二：以为吃水果是减肥，  
没想到选错等于多吃一碗饭！

说到吃水果减肥，当下“风很大”的莫过于——牛油果！

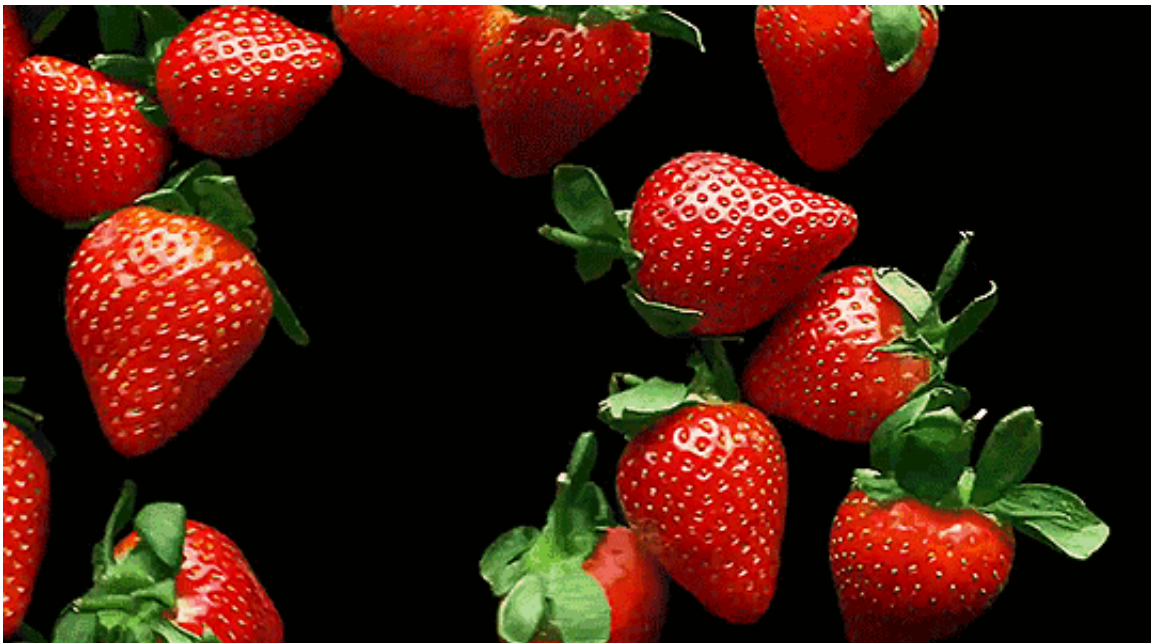
邓波医生介绍到，牛油果又叫鳄梨，与其它水果相比，是一种高能量、高脂肪、高钾、高膳食纤维的水果，并富含抗氧化物质。

每100g牛油果中，含蛋白质2.0g、脂肪15.3g、碳水化合物7.4g。



所以，  
如果吃了牛油果，又没有控制摄入量或不减少其它食物（如米饭、馒头）的量，就很容易增加能量摄入，而达不到减肥的目的。

另外，除了牛油果，邓波医生还讲到：[有些水果的热量，堪比吃肉！](#)



可以用水果代替蔬菜吗？

邓波医生表示，尽管蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面，有很多相似之处，但它们是不同种类的食物，营养价值各有特点。

蔬菜品种多于水果，且深色蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化合物的含量，高于水果，所以水果不能代替蔬菜。

但另一方面，水果中碳水化合物、有机酸、芳香物质比新鲜的蔬菜多，水果一般可以直接生吃，其营养成分不受烹调因素的影响，所以蔬菜也不能代替水果。

因此，建议大家天天有水果，餐餐有蔬菜。



本文为「成都商报四川名医」原创，未经授权禁止全文或部分转载。如需授权请联系：(028) 8129 1833

策划 / 采写 | 豆豆 制图 | junru yun

图 | 123rf等

部分资料来源：选自杨月欣主编，北京大学医学出版社2017年出版的《中国食物成分表第6版第一册》

监制 | 清清

审核 | 蓝岚