

健康大使
HEALTH AMBASSADOR

科普专栏

有些水果
让你胖得静悄悄

□本报记者 刘伟芳 设计 思意

天气炎热，胃口不好，
有些人，为了减肥，
把水果当饭吃。



却发现自己
一点儿都没瘦，
有些人还胖了……

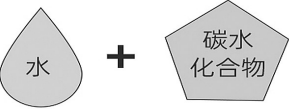
也许，你瘦不下来的理由，
就是吃太多水果了！



因为，
**有些水果吃起来也一点都不甜，
热量却比米饭还要高！**

有些水果热量超过米饭

“水果”听起来很健康，
但它其实就是



水果里的碳水化合物有
淀粉、蔗糖、葡萄糖、果糖、膳食纤维。

一碗蒸米饭，
每100g的热量为**116千卡**

(一个碗口直径10厘米的碗，
大约能盛下130g米饭，热量150千卡。)



约等于



1/8个西瓜
(如果一个西瓜重4kg)

100g西瓜
的热量为
31千卡

约等于



13粒荔枝

100g荔枝
的热量为
71千卡

约等于



10瓣菠萝蜜

100g菠萝蜜
的热量为
105千卡

约等于

1.3根香蕉

100g香蕉
的热量为
115千卡

约等于

2瓣榴莲

100g榴莲
的热量为
150千卡

因此，用西瓜之类的水
果代替主食来减肥，意
义不大。还少了从其他
食物中获得的蛋白质、
脂肪酸等必需营养素，
简直亏大了。



不甜的水果可能也长胖

有的人说，那挑一些不甜的水果
是不是就好了呢？

NO!

判断食物中含糖多少，光靠口感
是不行的，因为甜度并不与含糖
量呈正相关。

专家把

蔗糖的甜度定为**1**
果糖=**1.2倍**蔗糖
葡萄糖=**0.7倍**蔗糖

因此，果糖含量高的水果吃起来更
甜。且果糖不仅可以转化成葡萄糖，
还可转化成脂肪，而且与葡萄糖相
比，果糖转化合成脂肪更容易！

有的水果其实含糖量高，
但酸味遮掩了甜味。

比如：
(糖含量、热量都以100g可食用部分为
计量单位)



石榴

糖**13.67g** 热量**83千卡**



百香果

糖**11.2g** 热量**97千卡**

健康人人参与 八闽代代受益

朱岫山

国家一级营养师

福建医科大学附属协和医院



邀您一起关注
“福建卫生报”



此外，
还有些水果本身脂肪含量很高



牛油果

脂肪**15.3g** 热量**171千卡**

隐藏王者（心机水果王）



椰子

脂肪**12.1g**，热量**241千卡**，
含糖量**31.3g**。各项指标都不低。

减肥的人到底能吃啥水果？

数量

健康成年人每天
摄入**200~350克**。

原则

新鲜应季的水果、
经常变换购买种类。

种类



像榴莲、菠萝蜜这些高热量的
水果不要吃，西瓜吃一小
片即可。



可以选一些含糖量、热量低
的水果，如苹果、梨、杏
等。



树莓、蓝莓、草莓、猕猴
桃、小柑橘等纤维素含量
高、个头小的水果也是不错
的选择。

注意！千万别挖着吃西瓜！
否则，20分钟后，
半个西瓜就见底了……

