

吃对水果,清凉一夏

炎炎夏日,各类时令水果纷纷“闪亮登场”。人们该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。

应季水果正当鲜 全果营养最完全

“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。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,在处理过程中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,现榨果汁就相当于喝一杯浓甜的糖水。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。

刘冰表示,吃水果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分钟后食用,避免低温刺激。

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。

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。

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“质”(GI)和“量”。GL=(GI×每份食物中可利用碳水化合物的克数)/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,可以将苹果等水果蒸煮后食用,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。

□ 来源:人民网



择友如择命

□ 黄企生

古人云:“君子慎人所以交己,审己所以交人。”一个看似平常的选择——朋友,却与我们的命运紧紧交织,深刻影响着我們人生的走向。

正如那句“近朱者赤,近墨者黑”,朋友的一言一行、一举一动,都在悄无声息地塑造着我们,从品德修养到人生格局,从思维方式到事业发展,朋友的影响无处不在。

从某种意义上说,选择朋友就是选择命运。朋友的品德修养对我们有着潜移默化的作用。

与品德高尚的人交友,仿佛置身于温暖的春风中,时刻感受着人性的光辉与美好。他们的言传身教,如同一盏明灯,照亮我们前行的道路,引导我们坚守道德底线,追求高尚的品格。与之相反,若与品行不端的人混在一起,我们可能在不知不觉中沾染不良习性,逐渐迷失自我,陷入错误的泥沼。

朋友的学识和见识也会深远地影响我们。有学问、有见识的朋友,如同知识的宝库,与他们交流,能拓宽我们的视野,激发我们的思考,让我们不断进步。他们的经验和见解,能帮助我们少走弯路,更好地应对生活中的各种挑战。科学界许多重大科研成果,都是科学家们在与同行朋友的交流合作中取得的。而与目光短浅、不学无术的人相处,我们的思维可能会变得狭隘,失去前进的动力,如同置身于黑暗的井底,只能看到有限的天空。

朋友的性格和心态同样具有感染力。和乐观积极的人在一起,我们能感受到他们的热情和活力,从而以更阳光的心态面对生活,即便遇到困难,也能保持乐观,勇敢前行。而与消极悲观的人相伴,我们可能会被他们的负面情绪所笼罩,变得沮丧和消沉,在面对生活的挑战时,更容易退缩和放弃。

从价值观来看,朋友的价值观与我们是否相符至关重要。价值观一致的朋友,在人生的重大选择上,会与我们相互理解、相互支持,共同追求有意义的目标,携手共进。而价值观不同的朋友,可能会在关键问题上与我们产生分歧,甚至阻碍我们前进的步伐,让我们在追求梦想的道路倍感孤独和艰难。

从行为习惯上看,朋友之间也会相互影响。勤奋的朋友会带动我们积极向上,让我们也养成勤奋努力的好习惯,为实现目标不懈奋斗;而懒惰的朋友则可能让我们变得懈怠,失去奋斗的动力,逐渐安于现状,错失发展的机会。就像在学习氛围浓厚的班级里,同学们相互鼓励、共同进步;而在纪律松散的班级里,学生们往往容易变得散漫。

以真诚、善良、学识、积极的心态等为标准,努力与那些能带给我们积极影响的人成为朋友。

同时,我们也要不断提升自己,因为只有自己足够优秀,才能吸引到同样优秀的朋友。

在人生的旅途中,朋友是我们不可或缺的伙伴。让我们慎重选择朋友,与良师益友相伴,共同书写美好的命运篇章,向着光明的未来奋勇前行。

因为,选择朋友,就是选择一种生活方式,就是选择我们未来的命运。

换领身份证,这份指南请收好

我国自2004年底至2008年集中发放的首批20年有效期第二代居民身份证陆续期满,各地将迎来换证高峰。

数据显示,2025年至2028年,浙江宁波户籍人口居民身份证有效期满换证数量达187万,约为前4年总量的3倍;2028年,四川乐山户籍人口居民身份证有效期满换证数量将达到41万……

居民身份证法规定,居民身份证有效期满后,公民应当换领新证。换领新证有什么注意事项?各地公安机关出台了哪些便利性举措?

全国通办更便捷。居民身份证业务已实现“全国通办”,换领人即使不在户籍地居住,也可携带原居民身份证,选择就近的公安派出所综合窗口申请换领。为方便换证,除了派出所综合窗口办理,多地公安机关还推出网上通办和自助办理等多项便民服务。

申领期限更优化。为方便此次集中换证,上海、江苏、广东等多地公安机关将申请换领新的居民身份证期限,由原来的“有效期满之日前三个月”放宽至“有效期满之日前六个月”。

办理方式更灵活。广西公安机关根据办证业务量变化,调整工作时间,

推行“预约办、错峰办、延时办”,工作日不便请假的上班族、学生可以在周末及节假日到特定窗口办理;辽宁、广东等地公安机关推出“就近办、上门办、网上办”服务,群众可根据自身情况,选择前往就近的派出所或政务服务中心户籍窗口办理,或者通过微信公众号、手机应用程序等平台全程线上办理,无需到现场。

加急办理更贴心。此外,有紧急用证需求的群众,可通过公安机关搭建的“绿色通道”申请身份证换证加急办理服务。一些地区,加急办理身份证的时间已经缩短至7个工作日内。

乐山公安机关还专门在景区设置了户政服务点,为外地游客提供身份证异地换补领服务。

警方提示,居民身份证过期后,将无法正常购买机票、火车票等,还会影响酒店入住、金融储蓄等业务。根据法律规定,公民在申请换领居民身份证期间,急需使用居民身份证的,可以申请领取临时居民身份证。为确保日常生活和工作不受影响,建议群众提前规划身份证换证日期,根据自身情况选择合适的办理方式,及时更新身份信息。

□ 来源:人民日报