

# 想科学减重？蔬菜水果要吃对

文/蔡美琴(中国营养学会理事、上海交通大学医学院教授)

科学减肥需要合理膳食，合理膳食是一种热能和各种营养素含量充足，各种营养素之间配比适宜的膳食。肥胖是一种不健康状态，是由于能量摄入多于能量消耗，导致机体的营养失衡。

## 健康人每天要吃多少蔬菜水果？

中国居民膳食指南提出：食物多样，多吃蔬菜、水果和薯类，推荐每天摄入 300-500g 蔬菜，200-350g 新鲜水果。这个指南是针对我国居民的营养需要和膳食中存在的主要缺陷提出的，因此具有普遍指导意义。蔬菜、水果类包括叶菜、根茎类、鲜豆、食用菌类等，这类食品含有丰富的人体代谢需要的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物等营养成分；蔬菜、水果类属于含能量较低的食物，每天食用适量的蔬菜、水果，对满足机体的饱腹感、控制体重有益；同时，蔬菜水果中所含的营养成分对调节机体代谢、增强免疫力、保持心血管健康、降低慢性病尤其是肥胖的发病风险具有重要作用。

## 减肥期间怎么吃水果？

当然，大家也知道，控制体重很重要的一点就是控制饮食。肥胖是一种由于摄入的能量超过机体所消耗的能量，与遗传、饮食、运动、生活方式和精神情绪等有关，其中饮食是能量不平衡的决定因素，长期能量摄入过剩是体重增加的根本因素。除了过量摄入含脂肪丰富的食物以外，过多的摄入含糖量高的水果也是导致体重超标的原因之一。

所以在减重期间，需要注意科学选择水果及控制水果摄入量，尽量挑选一些含糖量低的水果，如青苹果、草莓、柠檬、杨梅、桃等，糖量高（含糖 15%以上）的水果有枣、香蕉、桂圆、荔枝等鲜果。

一些水果含有丰富的膳食纤维，如梨、酸枣、樱桃、桑葚、黑加仑、猕猴桃等，水果中的膳食纤维有纤维素、半纤维素及果胶，尤其是含有较多的果胶，这种可溶性的膳食纤维有增加肠道蠕动作用。

另外，水果的吃法有讲究，尽量食用新鲜的水果，以代替水果汁或水果干。吃水果的时间建议放在上午或下午，尽量避免晚餐后再摄入水果等其他食物。下表列出的是常见水果的能量值。

常见水果能量表（以 100g 可食部计）

| 食物名称  | 能量（千卡） | 食物名称 | 能量（千卡） |
|-------|--------|------|--------|
| 西瓜    | 25     | 木瓜   | 27     |
| 库尔勒香梨 | 28     | 苹果   | 52     |
| 草莓    | 30     | 李子   | 36     |
| 葡萄    | 43     | 梨    | 44     |
| 柑橘    | 51     | 柚子   | 41     |
| 桂圆    | 71     | 石榴   | 63     |

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 荔枝 | 71 | 香蕉 | 91 |
|----|----|----|----|

减重期间，保证摄入适量的蔬菜是减重关键，蔬菜既是维生素 C、胡萝卜素、矿物质和植物化学物的良好来源，又是膳食纤维的良好来源，在提供营养的同时，可以使机体有饱腹感，满足人体食欲的需求；且膳食纤维有助于降低血脂、缓解便秘、促进肠道健康。建议在进餐时，先吃蔬菜，然后再进食其他淀粉类或动物性食物，避免摄入过量高能量的食物。

譬如，饭前一盘蔬菜，可以由紫甘蓝、生菜、青椒、胡萝卜、番茄等组成的色拉；也可以是将西兰花、菠菜入沸水氽一下的蔬菜；也可以是豆荚类的蔬菜，采用煮的方法，如煮毛豆、甜豆等。蔬菜的烹饪方法有多种，减重期间最好采用生食、凉拌、沸水氽、煮和蒸的方法，清淡饮食，减少油的摄入。既保证摄入一定量的蔬菜水果，满足了机体对维生素、矿物质及其他营养素的需求，又避免摄入过高的能量，有利于体重控制。