

盛夏时节,缤纷鲜果陆续“上新”——

# 吃对水果,清凉一夏

王美华

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。

## 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;水果中的抗氧化物质可以延缓衰老,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量。”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(如猕猴桃、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。例如大枣等干果血糖负荷很高,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,可以将苹果等水果蒸熟后食用,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。(据《人民日报海外版》)

请本原作者与本报联系,以便略奉薄酬

## 专家说

# “老掉牙”是病!如何守护老年人牙健康?

新华社记者 李恒

口腔健康是衡量“银发一族”生活质量的重要指标。按全口28颗牙计算,我国65岁至74岁老年人平均缺失5.5颗,全口无牙比例达4.5%,牙列完整者不足20%。

怎样告别“老掉牙”?全国老年健康宣传周之际,专家针对一些认知误区,提出科学管理口腔健康的建议。

## 掉牙并非“老来病”

“过去以为人老了掉牙是自然现象,直到牙齿松动,吃东西疼,才意识到问题的严重性。”张大爷的情况并非个例。

北京大学口腔医院牙周科主任医师释栋指出,许多老年人认为口腔疾病都是“老来病”,实际上,老掉牙是牙周病所致,牙周病可防可治,但早期症状隐匿,易被忽视。

据介绍,牙龈出血、牙龈退缩等都是牙周病的早期症状。刷牙或咬硬物时出血,虽不痛不痒,却是牙齿发出的求救信号。很多年轻人患上牙周病,到老年才显现严重后果。

“我国老年人定期洗牙比例不足10%,导致一些口腔疾病延误治疗,治疗难度和成本大幅增加。”释栋说。

牙周病的病因是多方面的,其中口腔

细菌的作用尤为明显。中国人民解放军总医院第一医学中心口腔科主任医师李鸿波指出,细菌以菌斑形式附着在牙齿表面,引发牙龈炎症。若长期不清理,炎症会向深层蔓延,破坏牙槽骨,导致牙齿失去支撑。

此外,口腔异常症状往往提示系统性疾病。李鸿波强调,频繁牙龈出血洗牙仍无改善,可能提示心血管疾病、糖尿病或血液系统疾病等;无明显口腔病的顽固性口臭需警惕胃肠道疾病或呼吸系统疾病,尤其是幽门螺杆菌感染;长期不愈的口腔溃疡伴溃疡面扩大、边缘隆起时需重视;短期内多颗牙齿龋坏或慢性炎症急性发作,可能反映机体免疫力低下。

## 缺牙不补危害大

老年人牙齿缺失后,常常选择“将就”或“凑合”。李鸿波说,缺牙影响咀嚼、发音、美观,余留的牙齿易发生食物嵌塞、磨损加重、咬合创伤,长期缺牙引发消化不良、颞下颌关节疼痛等问题,还可能导致颌骨萎缩、影响面部轮廓。

目前常见的牙齿修复方式包括活动义齿、固定义齿和种植牙。种植牙咀嚼功能接近天然牙,但是治疗周期长,需手术植入。

“骨量不足者需先植骨,就像盖楼前要打地基,这对高龄患者来说挑战较大。”释栋说。

固定义齿俗称“固定桥”,需要通过磨小缺牙两侧的健康牙来搭桥修复。优点是外观自然,无需戴冠,但对余留牙的数量和稳定性要求较高。按专家的比方,“就像用两座桥墩撑起整座桥,磨小的牙齿易龋坏,一旦桥墩垮塌,前功尽弃”。

活动义齿,即传统可摘戴假牙,价格亲民,对余留牙要求低,但舒适度较差,存在异物感强、咀嚼效率低、易脱落等问题。尤其是适应期可能影响发音和进食。若选择活动义齿修复,需定期调整以适应牙槽骨变化。

北京大学第一医院口腔科主任医师冯骏提示,老年人在选择修复方式时,应综合考虑自身情况,并在专业医生的指导下进行决策。比如对于患有严重骨质疏松症、糖尿病等全身性疾病的老年人来说,种植牙可能存在一定的风险;牙槽骨低平患者可能更适合活动义齿修复。

## 一口好牙度晚年

“牙刷+牙线”组合可清除80%的牙菌斑。”北京大学第一医院口腔科主治医师王秋月建议,老年人选用软毛牙刷,每日早晚

刷牙两次,每次不少于3分钟。同时配合使用牙线或牙缝刷,使用牙线时呈“C”形包绕牙面上下刮擦;选择牙缝刷时需根据牙缝宽度选取合适直径,避免强行插入损伤牙龈。

义齿清洁同样不容忽视。冯骏建议,种植牙和固定假牙可通过刷牙、牙线、牙间隙刷等进行清洁;活动义齿需在进食后摘下清洁,睡前也应摘下浸泡在冷水中或用假牙清洁剂浸泡。此外,老年人应每半年至一年进行一次口腔检查和洗牙,以便及时发现并处理口腔问题。

近年来,国家高度重视老年人口腔健康,将健康口腔纳入《“健康中国2030”规划纲要》,开出系列“关爱处方”——

部分地区将洗牙、补牙纳入医保,降低老年人就医负担;一些社区开展老年人口腔健康讲座,普及巴氏刷牙法、牙线使用等知识;多地乡镇卫生院增设口腔科,让农村老年人就近就医……

健康中国,一个都不能少。守护老年人口腔健康,既是医学课题,也是民生工程。在政策、技术与观念的协同推进下,期待更多老年人“一口好牙度晚年”。(新华社北京6月29日电)

## AI工具只需一次脑扫描即可识别多种痴呆症

新华社北京6月30日电 美国妙佑医疗国际的研究人员开发出一款人工智能工具,仅通过单次脑部代谢扫描数据,就可以帮助医生识别出包括阿尔茨海默病在内的9种常见痴呆症大脑活动模式。这有望推动实现痴呆症的早期精准诊断。

研究团队在新一期美国《神经学》期刊上报告说,他们使用了3600多份脑扫描图像对这款名为StateViewer的AI工具进行训练和测试,涵盖痴呆症患者与认知正常人群的脑部影像。

氟代脱氧葡萄糖正电子发射断层扫描(FDG-PET)可显示大脑葡萄糖代谢状况。痴呆症患者的大脑葡萄糖代谢会出现异常,而不同类型的痴呆症患者大脑中葡萄糖代谢异常的区域有区别。该工具通过对比已经确诊罹患不同类型的痴呆症患者的大脑葡萄糖代谢区域特征,判断出扫描对象所患痴呆症的类型。

测试显示,凭借单次FDG-PET脑部扫描结果,这款AI工具即可帮助医生识别出88%的患者具体患的是哪种类型的痴呆症。此外,在这款AI工具帮助下,临床医生解读脑部扫描数据的速度提升近两倍。

当前,痴呆症的临床诊疗面临的一个核心挑战,就是如何在疾病早期实现精准识别。及时诊断能帮助患者在最佳干预时机获得最匹配的治疗方案。研究人员说,这款AI工具可为那些缺乏神经专科医生的医疗机构提供针对痴呆症的诊断支持。

据世界卫生组织数据,目前全球痴呆症患者超过5700万,每年新增病例近1000万。痴呆症往往症状交叉、进展隐匿,准确诊断依赖于经验丰富的神经专科医生。现行诊断通常需要认知测试、血液检测、影像学检查、临床访谈及专科会诊。即便经过全面检测,对于临床医生来说,要想准确区分阿尔茨海默病、路易体痴呆和额颞叶痴呆等具体类型仍具挑战性。

研究团队认为,他们开发的AI工具是朝着痴呆症的早期理解、精准治疗乃至最终改变疾病进程迈出的重要一步。

## 新研究将啤酒酵母变成智能药物的“微型工厂”

新华社北京6月29日电 一个国际科研团队近期将普通啤酒酵母转化为“微型发光药物工厂”,能够在极短时间内创造并测试数十亿种基于肽的化合物。这项突破性的“绿色技术”有望加速开发更安全、更精准的药物。

来自意大利威尼斯大学、瑞士洛桑联邦理工学院、中国科学院等机构的研究人员近期在英国《自然-通讯》杂志上发表论文说,他们开发的这种创新方法能大量生产并快速分析大范围的大环肽。研究利用人们熟悉的酿酒酵母,将数十亿个酵母细胞转化为发出荧光的“微型工厂”,每个酵母细胞都能合成具有潜在治疗作用的独特肽类化合物。

大环肽因兼具精准靶向性、稳定性和安全性,且比传统药物副作用更小,被视为极具前景的药物分子。然而,传统的大环肽筛选与测试方法复杂、控制困难、耗时且不环保。

研究团队改造了常见的啤酒酵母细胞,使每个细胞都能独立生成不同的大环肽。每个酵母细胞就像一个“微型工厂”,在合成化合物时会发出荧光,从而让研究人员能迅速识别潜力肽。通过先进的荧光筛选技术,团队仅用几个小时就筛选了数十亿个“微型工厂”,效率远远高于现有方法,且更加环保。

研究人员说,利用酵母的天然机制来生产兼具生物相容性和可降解性的肽分子,使其对人体和环境都更安全。这种“绿色制药”技术适用于传统药物难以应对的复杂靶点,未来有望变革治疗手段、改善人体健康状况,并带来科学与经济影响。

## 新型化合物可显著延长线虫寿命

新华社东京6月27日电(记者钱铮)日本研究人员最新开发出一种名为proAX的化合物,能激活细胞中线粒体的呼吸作用,提高细胞的能量代谢水平和抗压能力。实验证明,它能够显著延长实验用线虫的寿命。

研究论文已发表在新一期《美国化学学会杂志》上。细胞线粒体负责合成三磷酸腺苷,这是生命活动所需能量的直接来源。随着机体老化,线粒体功能逐渐减弱,三磷酸腺苷产量减少,导致能量代谢下降并引发多种生理机能退化。目前,能有效增强线粒体呼吸、提升三磷酸腺苷水平的药物在全球范围内非常稀少。

据参与此项研究的九州大学发布的新闻公报介绍,研究团队设计并合成了proAX分子。该分子通过细胞膜后,能够在细胞内被代谢,发生酶促反应、水解反应,转化为一磷酸腺苷、二磷酸腺苷和三磷酸腺苷,从而提高细胞中的三磷酸腺苷含量。

实验结果显示,向人皮肤成纤维细胞中添加proAX后,24小时内细胞中三磷酸腺苷的水平最高可提升至未处理细胞的3倍。此过程中,细胞内能量代谢保持平衡,与线粒体功能调控相关的腺苷酸活化蛋白激酶被激活,且细胞对氧化应激的耐受力增强。

随后进行的线虫实验确认,添加proAX能使线虫体内三磷酸腺苷含量上升,有害活性氧的生成得到抑制。在用几百条线虫进行的使用寿命实验中,研究人员发现给线虫使用proAX能使线虫的平均寿命延长24%。

公报说,这一成果为改善衰老相关的能量代谢下降提供了新的解决思路。后续,研究团队将进一步在小鼠等哺乳动物体内评估proAX的效果。

知道