

晚餐后上水果的习惯非改不可

日本易食研究所 大林惠运

不论是在家中招待贵客，还是在酒店宴请好友，吃完丰盛的晚餐，必然会有一盘色彩鲜艳的水果上桌。这似乎已成了用餐的惯例。可是这个惯例与杀人不用刀可是差不多啊！

为什么这样说呢？因为这份水果内所含的果糖，几乎百分之百的会在你的体内转化为甘油三酯，储存在你的脂肪组织内。中国的肥胖为患，糖尿病患者的飞速增长，与餐后水果的推波助澜是分不开的。

包括医生在内的许多人，都认为餐后的水果可以补充维生素的摄取不足，可以帮助消化，可以抵消吃了大量荤腥的油腻，可以平衡身体的健康。可是错了，完全错了。

平时，即使在吃水果前未曾大吃大喝，水果所含的果糖也是不会被人体优先转化为能量的。因为，最容易被人体转化为能量的是，与水果同为单糖的葡萄糖。只要有葡萄糖被人体吸收，那么被优先利用是不容置疑的。而水果中含量最大的果糖，则作为候补来使用的。当人体进食后，除非饮食中不含任何葡萄糖，或含很少量的葡萄糖，才会启动利用后补的果糖这一顺序。

而在晚餐后吃水果，一般人不会再去进行剧烈的运动，而是在酒醉饭饱后倒头大睡。这时，人体的能量消耗降到低点，按照为饥饿时储备战略能源的原则，摄取的多余的热量不可能丢弃，而是照单全收，统统转化为脂肪储存起来。当然，还得连带在吃水果前摄取的其他食物的热量，都成为人体的储备粮——脂肪。

作为餐饮的惯例，饭后必然上水果。这份水果可是不亚于毒药。因为是经常在摄取，自然而然，脂肪积少成多，先是内脏脂肪，然后皮下脂肪越来越多，将军肚也就越来越大。于是各种炎症，疾病应运而生，就在稀里糊涂之中，人就渐渐肥了，体就渐渐胖了，各种健康指数就都超标了，生存的时间也就渐渐地少了。试问，这盘水果能吃吗？

可能有人会提出质疑，这样说来，水果是不能吃喽？并非如此。吃水果要掌握最佳时机，那就是早餐时摄取。这时摄取的水果的果糖即使不能立刻使用，但在上午这段时间内，人是

处于积极活动之中的，消耗的能量多，需求量就大。即使多吃点也无碍。所以，民间流传着这样的说法：早上的水果是金，下午的水果是银，晚上的水果是毒。

还有，如果晚上一定想吃水果，那就在晚餐前食用。目的是让水果先行消化，尽早将其消耗。为什么呢？人体内的温度是37度。试想一下，37度是炎夏高温季节的特征，任你什么食物，放在炎夏37度的环境下会极快的腐败变质，而水果又是最容易腐败的食物。饭前的水果，一般在半小时内会从胃中进入到肠道，不会在人体内腐败发酸。而饭后的水果，因先进其他食物的关系，胃的下部充满了其他不易消化的食物，覆盖在其上的水果，要很长时间才被胃肠光顾。这段时间，在高温的眷顾下，水果已先行发酵腐烂，反酸，胃部不适，嗜睡，都是人体在抗议饭后水果所表现出来的特征。

所以，饭后水果这一坏习惯，已到了非改不可的地步。为了健康，在摄食顺序上进行改革，是必要的，不可或缺的。

2016年7月9日