

一次吃半个西瓜，身体会怎样？

炎热的夏季，许多人喜欢一口气吃掉半个西瓜，清凉又解渴。然而，西瓜真的适合一次吃半个吗？它的热量和糖分是否如一些人所担心的那样会让人发胖呢？

首先，我们要纠正一个常见的误区：西瓜虽然很甜，但它的糖分并不像很多人想象的那么高。100克西瓜的含糖量大约为6.2克，相当于1.3块方糖。而一些品种的西瓜，如黑美人，糖含量会略高一些，约为8.9克/100克，但即便如此，也低于许多其他水果，如香蕉。因此，西瓜的“甜”主要来源于果糖，果糖的甜度比葡萄糖和蔗糖都要高。特别是当西瓜经过冷藏后，由于果糖的冷甜特性，口感更为甜美。

再来看西瓜的热量。西瓜的水分含量高达92%以上，100克西瓜的热量仅为30大卡，热量非常低。如果与其他水果相比，西瓜的热量远低于猕猴桃、香蕉等水果，甚至比主食米饭和馒头的热量也要低得多。例如，一个3斤的小西瓜热量大约为265大

卡，而一个5斤的西瓜热量约为443大卡，基本相当于正常一餐的热量。因此，适量食用西瓜并不会让人发胖，甚至可以作为减肥时的良好选择。

然而，西瓜的问题在于它的果糖含量。果糖会被身体转化为肝糖原，过量的果糖不仅会转化为甘油三酯，增加血脂水平，还可能导致脂肪肝。尤其是对于已经存在血脂代谢异常或者脂肪肝的人，过多食用西瓜可能加重肝脏的负担。果糖的另一大问题是它还会转化为尿酸，长期摄入过量的果糖可能导致尿酸水平升高。因此，一次性吃掉半个大西瓜并不健康，尤其是对于有相关健康问题的人来说。

此外，西瓜的血糖生成指数(GI值)较高，意味着它会快速提高血糖水平。吃下半个大西瓜，血糖负荷会达到较高水平，这可能导致血糖迅速飙升后又快速下降，使人感到饥饿，容易产生暴饮暴食的冲动。所以，虽然西瓜是一种低热量水果，但在食用时还是需要适量，避免一次性



摄入过多。

那么，如何健康地享用西瓜呢？建议每天食用量不要超过350克，可以分成早晚2次食用，以避免单次食用过多果糖带来的负担。如果你有血糖问题，可以将西瓜与无糖酸奶搭配，既能延缓血糖的升高，又能增加营养。同时，冷冻西瓜也可以成为更健康的冰淇淋替代品，既满足口腹之欲，又不至于增加额外热量。

总结来说，西瓜富含番茄红素、瓜氨酸等营养成分，有助于心脏健康和运动表现。但要注意的是，适量食用才是关键，一次吃半个西瓜的做法并不推荐。适当控制食量，搭配健康饮品和食物，才能最大程度地享受西瓜带来的清凉与美味。

中国注册营养师 谷传玲

健康吃水产品，这些吃法和要点别错过

在美食的世界里，水产品堪称餐桌上的“营养黄金”。鱼、虾、贝类等水产品种类多样，营养丰富，是优质蛋白质、多不饱和脂肪酸和微量营养素的良好食物来源，能为我们的身体提供不可或缺的营养支持。

建议每周摄入鱼、虾、贝类等水产品1~2次，成年人的摄入量为300~500克。对儿童、孕妇、乳母、老年人群来说，适当增加水产品摄入，有助于满足特殊阶段的营养需求。

水产品能量较低、饱和脂肪酸较低且蛋白质丰富，特别是常见的鱼类和贝类，脂肪含量低，既能补充优质蛋白，又不用担心摄入过多脂肪。脂肪丰富的鱼类，如三文鱼、鳗鱼、鲭鱼等，富含多不饱和脂肪酸，也就是常说的“鱼油”，是二十二碳六烯酸(DHA)、二十碳五烯酸(EPA)、维生素D和维生素A的良好来源。

海藻类食物，如海带、裙带菜、紫菜等，能补充碘、维生素K、叶酸等微量营养素。

贝类食物是铁、锌、碘和其他矿物质的优质来源。在烹饪水产品时，推荐清蒸、熘炒、焖炖等方式，既能保留其鲜美口感，又能最大程度保存营养。家庭冷冻储存水产品时，要注意密封隔离、避免污染，减少营养物质和水分流失。

中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长 刘爱玲

配料表越短越健康？真相没那么简单！

很多人买东西喜欢看配料表，一看到成分表长得像“化学试剂清单”，就立马把产品放回架子上；反过来，看到配料表短、甚至“0添加”，就觉得天然、安全、值得买。但事实真的如此吗？

其实，配料表越短，食品越健康这个说法并不准确，甚至可能是商家玩文字游戏的结果。

首先，食品添加剂并不是“妖魔鬼怪”。我们吃的许多加工食品，离了添加剂根本无法保存或成型。比如饮料中的抗氧化剂、乳制品中的稳定剂、饼干中的膨松剂……这些添加剂在正式使用前都经过了严格的安全评估，国家标准对每种添加剂的使用范围和最大使用量都有明确规定。

其次，配料表长不等于添加剂多，也不等于不健康。比如一款肉制品，可能配方中使用了3种防腐剂，但它们之间有协同效应——联合使用可以减

少各自的使用量，反而更安全。例如，单独使用山梨酸钾的最大使用量是1.5克/千克，而和乳酸链球菌素搭配后，两者的用量都能大幅减少。

而且，配料表短，有时反而是“障眼法”。根据国家《食品添加剂使用标准》(GB 2760)，如果某些成分是从原料顺带带进来的、且不起主要工艺作用，是可以不在配料表中标示的。这就给了部分商家可乘之机，号称“0添加”“配料表干净”，实际只是用了“复合配料”或者“带入原则”规避了标注，添加剂还是有的。

最后，挑选食品要看配料内容，不是长度。配料表里成分的排列顺序，是按含量从高到低排序的，排在最前面的往往是主料。如果第一位是白砂糖或植物油，那就算配料表很短，也不一定更健康。

国家公共营养师 虞静文

外出吃饭总口渴？可能是“隐形盐”超标

很多人都有这样的经历：一顿外卖或饭馆大餐吃得很爽，回家后却口干舌燥，水一杯接一杯地喝。不少人归咎于“味精太多”，但其实，真正让你口渴的“元凶”，是钠，也就是我们常说的盐。

钠是人体必须的电解质，但当摄入过多时，大脑会发出口渴的信号，驱使我们通过喝水来稀释血液、维持电解质平衡。而外出吃饭，正是钠摄入过量的高发时段。

不少人以为只有撒进锅里的食盐才含钠，其实味精、酱油、蚝油、鸡精、豆瓣酱、剁椒酱……这些常见调味品都含有不低的钠。而餐馆菜品往往经历了“腌制+调味+高汤”的多重工序，钠早已层层叠加、暗藏其中。再加上重口味的咸肉、香肠、咸鸭蛋等高钠加工食品，摄入的“隐形盐”更是超标严重。

有人觉得“咸就多喝点水”，但高钠饮食带来的不仅是口渴，更可能埋下健康隐患。长期摄入过量钠，会刺激肾素-血管紧张素系统，导致血压升高，增加高血压、心脑血管病风险。同时，高钠也会加重肾脏负担，损伤胃黏膜，增加胃炎和胃癌的发生几率。研究表明，与低盐饮食相比，中高盐饮食者的胃癌风险可增加20%~25%。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，成人每日盐摄入不超过5克，大约是一个啤酒瓶盖的量。如果用上了酱油等调味品，别忘了要“酱代盐”，不能两头加。

少下馆子、多做清淡菜，学会看营养标签，选择低钠食材和调料，是控制钠摄入、保护健康的关键。

熊大

吃饭顺序调一调，控糖又减肥

你每餐的第一口是米饭、菜，还是喝汤？其实，吃饭顺序很关键，调整得当，不仅能控血糖，还有助减肥。

控血糖 研究和指南指出，进餐顺序会影响餐后血糖水平。糖尿病人尤其推荐“蔬菜→蛋白质→主食”的顺序。先吃蔬菜，可延缓糖类吸收，减缓血糖上升速度，帮助短期和长期血糖控制。

控食欲、助减肥 蔬菜富含膳食纤维，需要细嚼慢咽，增加饱腹感；蛋白质和脂肪也能延缓胃排空，减少食量。血糖平稳后，胰岛素分泌减少，身体更不易囤积脂肪，减肥更轻松。

推荐吃法

蔬菜 每餐吃1~2拳头，优先选择深色蔬菜，如西兰花、胡萝卜、西红柿、紫甘蓝等。

蛋白质 吃约1拳头，优选豆制品、鱼虾、禽类，控制红肉摄入，少油少盐烹调。

主食 适量1~2碗，推荐粗杂粮搭配，如燕麦饭、红薯、玉米等，避免只吃精米白面。

实用小技巧

不习惯最后吃米饭？可以提前留一点菜和肉，等吃完前半部分再和米饭一起吃，既满足口感，也不影响顺序。

曹诗楠