

肚子大晚上吃那三种水果高效减肥_干问健康

水果当晚饭，甚至当三餐是很多朋友选择的减肥方式，其实这样的减肥方式并不一定能减肥，而且也不科学，并不是长久之计，甚至如果吃多了还可能会增肥。水果给人一种清爽多汁又刮油的感觉，大家就有了水果好像吃了能减肥的刻板印象，实际上水果的热量的确是很低，不过它们大多数都是富含糖分的，糖分摄入过多的话最终可能转化为脂肪，同样是可能会长胖的。

晚餐长期吃水果到底好吗？其实如果晚餐长期都只是吃水果，有这个习惯的话，也无妨，因为肠胃也已经习惯了这样的饮食方式，并不会对身体有太大打击。不过需要注意的是，水果并不是用来充饥的，如果晚餐用水果饱腹的话，恐怕会摄入较多，糖分摄入也较多，那么这样的话对血糖影响较大，特别对于有高血糖、糖尿病的人群来说是更不利的。如果是一般人群，有习惯不吃晚餐的，晚餐中适当吃点水果的话还是可以的。

但实际上个人不推荐不吃晚餐的做法，身体其实也是随时需求能量供应的，虽然晚上我们的活动少、代谢强度不如白天，但多多少少还是需求一些热量，晚餐从简、适当、清淡即可，用水果敷衍的话毕竟营养不均衡，长期下来也不是好事。

用水果长期当晚餐，可能有以下几个弊端：

①因为午餐距离晚餐的时间间隔还是很长的，约有6~7小时，胃的排空时间约4~5小时，所以，如果一天中体力或脑力劳动充足的话，可能还没到吃晚饭之前的一段时间，我们的肚子就已经在提意见了，如果晚餐只吃适当吃水果可能能量不足以果腹，如此一来晚上一段时间将处于十分饥饿的状态。部分朋友可能熬不住睡前的时间会吃宵夜，如果是减肥的朋友就亏大了，即便不减肥的朋友吃了宵夜，给肠胃造成了负担，紊乱了肠胃的正常消化节奏，对身体健康也是不利的。

②水果中的营养成分不均衡，虽然它们富含水分、水溶性维生素、部分矿物质、膳食纤维，但它们缺乏蛋白质、脂肪、胆固醇、脂溶性维生素等动物性食物中的成分，长期如此的话，可能会引起营养不均衡的情况，晚餐一顿可能还好，如果三餐如此的话，立马就会暴露出营养缺乏症状。

③水果中的含糖量较高，如果晚餐是用水果来吃到饱的话，可能水果摄入的量较高，糖分摄入多，对血糖不利，晚餐时间段本也是血糖上升较快的时间段，如果大量摄入含糖量多的食物，会血糖则更不利。过多摄入水果会造成糖分堆积，最终也会引起肥胖。

其实晚餐吃水果是可以的，不过有几个改善的观点：

①尽量饭前吃水果，餐后血糖上升快，不适合吃含糖高的食物。

②水果量适宜，一天中的水果摄入量推荐是200~400g，约两个苹果的分量，我们白天可以规划吃200g左右，晚餐前可以规划吃200g左右。

③吃水果还应当吃其他的食物，如粗粮饭、青菜、瘦肉、豆制品，粗茶淡饭即可，不用追求丰盛，这样的晚饭饱腹感强，热量也适宜，不至于让我们过度饥饿或营养摄入不足，也不影响减肥。

④水果新鲜食用，不用打汁、沙拉，打汁破坏膳食纤维、糖分浓缩，对血糖更不利，沙拉酱中可能含有较高油脂，其实也是对减肥不利的。减肥的朋友可多选择含糖量更低，升糖速度更慢的水果，如苹果、草莓、樱桃、梨、柚子、水蜜桃、猕猴桃等。

哪些水果适合晚上吃？

感谢邀请。

虽然一日三餐，晚饭是我们看得最淡的一餐，毕竟晚上咱们的活动和工作少了，消耗热量也不高，而且因为动得少，基础代谢耗能也少，最终并不需要多丰盛；且有资料发现，晚餐后血糖上升速度是一天中最快的時候，而且平稳血糖所花费的时间也是最多的，所以不推荐晚餐大鱼大肉，粗茶淡饭是最好的。于是，关于这个问题，衍生出了更多的做法，比如干脆就不吃晚饭了，或者一杯酸奶代替晚餐，要不就是晚餐用水果充饥，但实际上这些做法都不太恰当。

虽然晚餐我们的确从简，且热量也不需要太高，但毕竟它也是一顿饭啊，基本架构的要求还是最好要满足，比如营养结构，有碳水化合物，有蛋白质，有脂肪，有蔬菜，有肉类，食物尽量多样化，营养尽量全面。水果看且低脂低热，很适合晚餐，但水果的营养不均衡，缺乏蛋白质、缺乏脂溶性维生素、缺乏血红素铁等等，长期如此，是有可能导致营养偏差的；而且最重要的一点是，晚餐吃水果的朋友无非是想减肥，但别忘了水果含糖量是相当丰富的，如果你是用水果在晚餐中吃到饱的话，那不仅营养不均衡，没准还长胖。糖分摄入过多，同样是可能最终转化为脂肪堆积起来的。而且虽然水果中的膳食纤维含量丰富，但仅凭膳食纤维其实难以有更强的饱腹感，一般需要蛋白质、脂肪结合起来，膳食纤维才能体现更明显的饱腹感，所以，即便水果吃到饱，指不定睡前就饿了。如果是只吃少量水果，那其实等于变相的节食减肥了，这样的做法很难让我们坚持下来，而且容易导致营养缺乏症状，最不好的一点如前文提到，水果含糖量不可小觑，晚餐后的血糖本来就更难控制，现在更加雪上加霜了。

但倒也不是说：晚餐中就不可以吃水果，少量的水果对血糖影响可接受，但推荐在餐前半小时吃，餐后血糖上升速度正快呢，这水果一去更没得说。晚餐我们可以清淡饮食为主，总热量的多少不在于吃了多少食物，而在于选择食物的热量，或许我们只是吃了一小块蛋糕，这热量就有三四百大卡，不过这三四百大卡可能等于一大盘瘦牛肉沙拉。水果虽然给人一种清淡刮油的感觉，但一定不要忘记它的含糖量，水果并非多多益善的食物，膳食指南也推荐适量食用，每日建议200~400g为宜，400g约是一捧浆果，或者两个苹果大小的分量，吃多了对血糖影响较大，也更容易引起肥胖。如果是减肥中的朋友，可以多选择含糖量更低，升糖指数更低的水果，例如苹果、梨、桃、葡萄、猕猴桃、柚子、桔子、樱桃、草莓等，避开一些含糖量较高的水果，如榴莲、菠萝、桂圆、荔枝等。