

吃水果挑時間！不同時間吃水果的優缺點

吃水果飯前還是飯後好呢？英國人對吃水果的時間點有種說法「上午的水果是金，中午到下午3點是銀，3點到下午6點是銅，下午6點之後的則是鉛。」

提出這種說法的人認為，那是因為早上吃水果，可以幫助消化早餐，有利於腸胃蠕動、幫助排便，但如果是等到晚上6點鐘之後再吃水果，尤其是纖維含量較高的水果，會給胃腸功能較弱的人帶來相當的消化負擔。撇開英國人吃水果的時間觀，其實，吃水果要挑選時間，還真的是有學問的，所謂「飯後吃水果」的觀念，並非完全正確。飯前、飯後吃水果有什麼優缺點，以下就來簡單介紹。

吃水果挑時間！

不同時間吃水果的優缺點

飯前吃水果

優點 可增加飽足感、加強維生素C的吸收，促進膠原蛋白增生等

缺點 吃較酸的水果，會對胃產生刺激，腸胃功能較差者，易胃不適

適合的水果

蘋果、葡萄、芭樂、火龍果等

飯後吃水果

優點 吃富含消化酵素的水果可幫助消化吸收，避免消化不良、胃腸脹氣

缺點 現在水果糖分較高，易攝取過多糖分，需要控制血糖的患者要避免

適合的水果

鳳梨、木瓜、奇異果等

LINE Heho健康

水果飯前、飯後吃的優缺點

一、飯前吃水果 對於正在減重的人，是可以將水果放在飯前吃，尤其是飯前半個小時到一個小時，可以增加飽足感，進而達到控制正餐攝取量的功效。除此之外，在飯前吃水果，還能加強人體對維生素 C 的吸收，促進膠原蛋白增生、抗氧化，維持肌膚水潤彈性，同時幫助植物性鐵質吸收。不是所有的水果都適合在飯前空腹吃，吃較酸的水果，會對胃產生刺激，腸胃功能較差者，容易造成胃部不適。例如番茄、柿子、香蕉、橘子、甘蔗和荔枝等水果就不宜在飯前吃，其中空腹吃柿子容易引起「胃石症」，而空腹吃橘子則會刺激胃黏膜。至於適合在飯前吃的水果則有蘋果、葡萄、芭樂、火龍果等。

二、飯後吃水果 一般人認為這個飲食觀念已根深蒂固，飯後吃水果可以幫助消化，這個說法有相當程度的依據，但還是要看水果種類，像是木瓜、鳳梨等水果富含消化酵素，可以幫助消化吸收，避免消化不良、胃腸脹氣，就是適合飯後吃的水果。但是如果是腸胃不好的人，當用餐完畢，尤其是吃完豐成的大餐時，胃部體積是膨脹的，這時候再吃進相當份量的水果，會讓胃部脹得更大，造成腸胃的負擔，不僅無法幫助消化，還會讓腸胃更加感覺不適。而且現在水果普遍糖分較高，容易攝取過多糖分，需要控制血糖的患者要避免。

圖 / 艾蜜莉

<https://heho.com.tw/archives/207719>