

# 杨梅好吃，但要注意这么吃

台州市立医院 2024-06-20 14:45 浙江



又到一年杨梅季  
杨梅酸甜可口 鲜美多汁  
富含人体所需要的营养成分  
有较高的营养价值



虽然杨梅美味  
不适当食用却会带来危害  
该如何健康吃杨梅呢？

## 听听营养科医生怎么说



### 杨梅的营养价值



杨梅是一种很有营养的水果，具体包括：

杨梅含有葡萄糖、果糖、柠檬酸等多种糖分和有机酸，可以快速补充人体能量，同时也具有良好的风味，能促进食欲。

杨梅的维生素C含量极高，远超许多常见水果。食用杨梅有助于增强免疫力，促进铁吸收，此外还富含钾、钙、磷、铁等矿物质。

杨梅果肉中的纤维素含量丰富，能有效改善肠道功能，预防便秘，同时有助于控制体重。

杨梅含有花青素、黄酮类化合物等天然抗氧化剂，具有强大的抗氧化能力。



**杨梅好吃，但不能多吃！**根据中国居民膳食指南（2022），成年人每天建议摄入水果200~350g，**换算成杨梅大约10~20颗。每次少量，可以分2-3次吃。**所以哪怕杨梅是一筐一筐的买，但杨梅不能疯狂炫哦！



这些人不适合吃杨梅



虽然杨梅美味又有营养，但不是所有人都能愉快炫杨梅。

## 1 糖尿病患者

杨梅的升糖指数不高，但也具有一定能量，过多摄入糖分可能会导致血糖波动。因此糖尿病患者应控制杨梅的摄入量。

## 2 胃酸过多的胃病患者

杨梅里含有较多的有机酸可能刺激胃部，对于胃酸过多的胃病患者来说，可能会加重胃部不适的症状，所以应适量食用。

## 3 过敏体质人群

过敏体质的人群，对杨梅过敏的人群，食用杨梅可能引发过敏反应，如皮疹等，这部分人群应避免食用杨梅。

## 4 肾功能不好的人

杨梅含钾量很高，对于肾功能不好的人来说，肾脏无法排出过量的钾，血钾就会升高，造成高钾血症。



## 杨梅上的“小白虫”是啥

相信很多人吃杨梅的时候，会发现杨梅里会有小白虫出没，有些人因此会产生抵触心理，从而错失杨梅的鲜美。

其实这种小白虫是果蝇的幼虫，从虫卵到长成幼虫的过程都发生在杨梅的果实中，而且小白虫本身比较干净，基本没有接触过其他细菌。吃进嘴后，小白虫也会被胃酸杀死，根本活不了多久。**因此小白虫吃进身体里是完全没有问题，甚至还能补充一点蛋白质。**

如果仍然有心理阴影，可以在吃之前**用盐水泡杨梅10分钟左右**，果蝇幼虫会自己浮出，再用干净的水冲洗，就能放心吃杨梅了。

现摘的杨梅一般是不会洗的，不过市面上的杨梅毕竟经过遥远的路途，**建议可以用干净的水冲洗30秒。**



供稿 | 营养科 卓涛涛  
编辑排版 | 宣传统战部  
审核 | 徐灵芝 李皖生



台州市立医院  
台州学院附属市立医院

扫码关注  
台州市立医院  
微信公众号





台州市立医院  
台州学院附属市立医院

扫码关注  
台州市立医院眼科中心  
微信公众号

