



桃养人杏伤人 养生智慧还是千古误会？

不寒不燥低卡高能的桃

桃性温味甘，不寒不燥，是盛夏难得的温润鲜果，果肉含水量超85%，恰好适配夏季暑热耗气伤津的特点。《本草纲目》记载其“补益气力、生津润燥、解劳止渴”。夏季高温多汗，容易出现口干乏力、精神不振、脾胃呆滞等问题，适量吃桃能温和补益肺腑、缓解暑天不适，适配绝大多数体质，老少皆宜，“养人”一说名副其实。

从现代营养学来看，桃属于低卡高营养、食用负担小的水果。每100克果肉仅42千卡热量，高钾低钠的配比能补充夏季出汗流失的电解质、缓解身体酸软疲惫；丰富的膳食纤维与果胶，能促进肠道蠕动、改善便秘；富含维生素C、B族维生素、胡萝卜素及多酚抗氧化物质，可补水润燥、清除体内自由基，糖分温和，减脂、控糖人群也可适量食用。

不同品种的桃适配人群各有侧重：脆油桃膳食纤维丰富、糖分释放平缓，适合减脂控糖人群；水蜜桃润燥效果更佳，适合体虚口干、肠道干燥便秘的人；蟠桃软糯易消化，肠胃负担极低，是老人、小孩的优选。

食用标准 成人每日一个，最多不超过两个。

性热多酸 上火伤胃的杏

“杏伤人”是古人的善意警示，并非杏子有毒，主要原因是杏性温偏热、有机酸含量极高，对肠胃黏膜刺激性较强。夏季脾胃偏弱，消化能力下降，一次性多食杏，果酸会持续刺激肠胃，容易引发反酸烧心、腹胀胃痛，长期贪食还会积热上火，出现口腔溃疡、咽喉肿痛等问题。此外，杏核内的生苦杏仁含苦杏仁苷，生食或过量食用易引发头晕、恶心，这也是“杏伤人”说法的由来。

杏也属于低卡高营养鲜果，每100克果肉仅36千卡热量，富含胡萝卜素、维生素A、维生素C及钾元素。胡萝卜素含量在常见水果中名列前茅，可护眼缓疲劳；丰富的有机酸能开胃消食，改善夏季食欲不振，黄酮类物质可辅助抗氧化、清润咽喉。但因其性热、果酸刺激性强，仅适合少量解馋，不建议多食、空腹食用。

食用标准 普通人每日2~3颗为宜，脾胃虚弱、易上火体质控制在1~2颗，不建议空腹食用，尤其避免空腹多食。

性寒助湿 切忌暴食的李子

“李子树下埋死人”虽为夸张劝诫，但意在提醒大家切勿暴食李子。中医认为李子性寒味酸，主打清热生津，但极易助湿生痰、加重体寒。

现代人普遍久坐少动、偏爱油腻甜食、熬夜贪凉，大多体内湿气偏重。夏季脾胃运化虚弱，大量吃李子会加重寒湿，引发身体困重、腹胀腹泻、痰多乏力。同时，未成熟的青李子鞣酸含量高、刺激性强，会损伤肠胃，坚决不能食用。

李子同是低卡优质鲜果，每100克果肉仅30千卡热量，升糖指数低，对控糖、减脂人群十分友好。果肉富含花青

盛夏蝉鸣，瓜果盈枝。清甜多汁的桃、杏、李子，是夏天正当季的应季鲜果。民间老话“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”，让很多人面对后两种鲜果犹豫不决，不敢随心食用。这句老话究竟是养生真谛，还是古老偏见？

其实，民间流传的食养俗语，绝非无稽之谈，而是古人历经四季饮食、体察身体变化总结出的养生经验，藏着朴素且实用的饮食哲理。所谓桃养人、杏伤人、李子忌贪食，并非三种果子有优劣、有毒性，而是物性有寒热、体质有适配、食用有分寸。

三种夏果各有什么性味特点？不同体质、不同人群该如何科学食用？北京大学人民医院中医科主任医师冯淬灵、临床营养科主管营养师蔡晶晶就来一一拆解三种果子的养生门道，教大家顺时吃果不伤人。



素、维生素C、膳食纤维与多种有机酸，能够解腻消食、促进代谢、消除水肿，适合夏季油腻饮食后食用。但寒性是其短板，健康人群可适量吃，脾虚、体寒、湿气重人群需严控分量，且不可吃冰镇李子。

食用标准 建议普通人每日食用2~3颗，脾虚、湿气重、易腹泻者更要少吃。

选果技巧与正确吃法

生活中绝大多数吃果不适，并非果实本身的问题，而是挑选不当、清洗不净、食用方式错误导致的。

桃 优选果香清新、软硬适中、无霉斑、无发酵酒味的成熟桃子，坚硬干涩的生桃鞣酸含量高，易刺激肠胃，不建议食用。可采用面粉加盐温水搓洗，高效去除桃毛与残留。桃毛过敏者建议削皮食用，冰箱取出的桃子需回温至常温再吃，避免寒气损伤脾胃、加重湿气。

杏 仅挑选通体金黄、果身微软、果香浓郁的熟透杏子，青硬未熟的果子果酸浓烈、刺激性强，坚决不吃。不建议空腹吃杏，避免果酸直接刺激胃黏膜，引发反酸烧心。吃完可搭配无糖酸奶、小米粥等温和食材，中和部分果酸，减少上火、肠胃不适。

李子 优选果皮紫黑、果肉微软、果味清甜的成熟李子，青涩的硬果酸涩伤脾、助湿生寒，禁止食用。李子寒性明显，脾胃虚弱、湿气重、易腹泻人群不宜生吃过多，可去核加生姜小火煮制，用生姜温性中和李子寒凉，保留其解腻消食的功效，适配虚寒体质。

夏日吃果要掌握分寸

不吃生涩鲜果 未成熟果子鞣酸、刺激性物质多，易损伤肠胃，优先选择完全熟透的鲜果。

吃果最佳时间 最佳时段为上午10点、下午3~4点两餐之间，避开空腹、餐后即刻食用、睡前三个高危时段。

拒绝冰镇鲜果 低温会损伤脾胃阳气、加重体内湿气，常温食用更契合夏季养生逻辑。

优选完整鲜果 果汁、果干、罐头经过深加工，膳食纤维流失、糖分浓缩，养生价值低、食用风险高，日常尽量吃新鲜整果。

据北京青年报

牛奶不能空腹喝？也分人

网络上针对牛奶到底能不能空腹喝的讨论从不曾停止。其实，对于空腹喝牛奶这件事，不是“能不能”的问题，而是“适不适合你”的问题，你的胃比规则更懂你。

健康人可以空腹喝牛奶

健康人空腹喝牛奶，完全可以，不会“浪费营养”，也不会“伤胃”。“空腹不能喝牛奶”的说法，主要源于两件事：一是乳糖不耐受，二是担心蛋白质被“浪费”。但这两条，对大多数健康人不成立。

如果你空腹喝牛奶后，半小时到两小时内出现腹胀、肚子咕咕叫、排气、腹泻，那很可能是乳糖不耐受。不是牛奶“坏了”，是你的身体缺少分解乳糖的酶。空腹时，牛奶快速进入肠道，乳糖“直冲”大肠，被细菌发酵，产生气体和水分，导致腹泻。

乳糖不耐受怎么办？不空腹喝，配着面包、麦片、饼干一起喝。还可以尝试少量多次饮用，从50毫升开始，慢慢加量。把牛奶换成添加了乳糖酶的舒化奶，或者改喝酸奶，其乳糖已被乳酸菌分解。

蛋白质“浪费论”已过时

有人说“空腹喝牛奶，蛋白质会被当热量烧掉，浪费了”。这个说法对了一半，错了一半。

确实，身体优先用碳水和脂肪供能。空腹时，如果体内没有足够的碳水和脂肪，确实可能分解一部分蛋白质供能。但这不叫“浪费”，这叫“身体的正常调度”。而且，牛奶中的蛋白质（酪蛋白）消化慢，会缓慢释放氨基酸，不是“一下子烧掉”。早餐喝一杯牛奶，配一片面包，蛋白质就“省”下来了。

所以，不是“不能空腹喝”，是“配点碳水更好”。不是为了“不浪费”，是为了“更高效”。

牛奶被胃酸凝固是误会

有人说“空腹喝牛奶，胃酸会把牛奶凝固成块，不好消化”。这是对消化过程的误解。

牛奶中的酪蛋白遇到胃酸，确实会凝固。但这正是消化的一部分——凝固后的酪蛋白在胃里停留时间更长，消化更充分，饱腹感也更强。这不是“问题”，是“特点”。婴儿喝母乳，也是“空腹喝”，母乳中的酪蛋白同样会在胃里凝固，帮助婴儿长时间不饿。

所以，空腹喝牛奶不会“伤胃”，反而可能“养胃”。

有谁不能空腹喝牛奶

除了前面提到的乳糖不耐受者以外，确实还有一部分人不适合空腹喝牛奶。

胃食管反流患者 空腹喝牛奶可能加重反流。因为牛奶会刺激胃酸分泌，躺下后更容易反流。建议不空腹喝，且喝后不要马上躺下。

急性胰腺炎和急性胆囊炎患者 急性期需禁食，牛奶也不能喝。稳定期可少量喝脱脂奶。

牛奶蛋白过敏者 一口都不能碰。不是“空腹不空腹”的问题，是“能不能喝”的问题。

据北京青年报