

水果越甜熱量越高？其實這些水果的熱量堪比吃肉！

15-07-2021 上海市消保委

炎炎夏日，空氣悶熱，出汗多，人的胃口也隨之變差，因此冰涼多汁的水果，像西瓜、哈密瓜、水蜜桃等成為很多人的“心頭好”。既能降溫，又能補充維生素，還能減肥瘦身，可謂一舉多得。

但也有人覺得，像西瓜、哈密瓜那麼甜，含糖一定多，吃了容易長胖，想減肥的人，應該選擇不甜的水果。

其實，嘴巴有時候並不靠譜，水果的含糖量高不高，可不是嘗起來甜不甜那麼簡單的。

1 水果隱藏的“甜”

水果的甜度不但與含糖量的高低有關，還和所含的糖的種類密切相關。

1、不同的糖類，甜度不同

水果中的糖主要有三大類：葡萄糖、果糖、蔗糖，它們不僅化學結構各不相同，甜度差別也很大。

其中果糖最甜，其甜度相當於蔗糖的 1.7 倍，而且冰鎮以後更甜；其次是蔗糖；之後是葡萄糖，其甜度約是蔗糖的 0.7 倍。（果糖 > 蔗糖 > 葡萄糖）

也就是說，在含糖量相同的情況下，若是含有的果糖多，吃起來相對會更甜。

像梨、獼猴桃和杏這三種水果，含糖總量其實相似，但一般吃起來梨子是最甜的，其次是獼猴桃，最後是杏。這就是因為梨子所含的果糖占了 66%，獼猴桃占了 50%，而杏子只占了 10%。

肯定有人要問：為什麼獼猴桃果糖那麼多，卻沒那麼甜呢？

這就要說到影響甜度的其它物質，澱粉、無機鹽、單寧類物質等。

2、水果不僅有糖，還有酸、澀

簡單來說，就像一盤菜裡可以加糖加鹽加醋，這些會相互影響。

而水果中像檸檬酸、蘋果酸等有機酸和具有一定澀味的單寧類物質，可降低水果甜度；而鉀、鈉等無機鹽類物質可以提升甜度。

獼猴桃之所以沒那麼甜，就是因為其含有大量的寧酸、蘋果酸和檸檬酸。所以有些吃起來不甜的水果，也可能含有不少糖。

3、果糖的熱量

100 克果糖的熱量約為 400 大卡，100 克蔗糖的熱量約為 389 大卡，100 克葡萄糖的熱量約為 409 大卡。

對比一下，100 克雞肉的熱量為 134 大卡、100 克羊肉熱量為 178 大卡、100 克牛肉的熱量約 288 大卡。

由此可見，水果要是吃不對，可能比吃肉更易長胖。

2 水果選擇參照表

既然口感不靠譜，小編就為大家整理了水果含糖量的排行表：

1、糖多不甜的水果

有些水果，雖然吃起來不甜，甚至酸酸的，也可能含有很高的糖分，高血糖、肥胖人群更要少吃，比如：

①火龍果，可能只有中間的果肉才微甜，但每百克糖分在 14% 左右，並且其中近 70%-80% 為葡萄糖，升糖速度較快。

②人參果，沒什麼味道，糖分高達 18%。

③百香果，吃起來酸酸甜甜的，糖分達到了 13% 左右。

④山楂很酸，助消化，一點都不甜，但是其糖分高達 22%。

2、糖少但甜的水果

有些水果吃起來甜，但含糖量未必高，日常可以適當多做選擇，比如：

①草莓，低糖水果的典型代表，每 100g 的含糖量在 6%左右，熱量約 32 大卡，而且其膳食纖維豐富（1.1g/100g），升糖指數也只有 41，屬於低 GI 水果，很適合減肥人群、糖尿病患者。

②哈密瓜，每百克糖分在 7.7%左右，每百克的熱量也就 34 大卡。

③芒果，雖然是熱帶水果，含糖量並不是很高，每百克約 7%左右，而且熱量在 35 大卡，膳食纖維比草莓甚至還高些，1.3g/100g。

此外，還有一些水果雖然吃起來口感很好，但其脂肪含量很高：

3、脂肪含量高的水果

①牛油果：雖然低糖低鹽、低碳水，還富含健康的不飽和脂肪酸、維生素和礦物質，但其熱量指數比豬肉還高--100 克瘦豬肉 143 大卡，100 克牛油果 160 大卡。而且其脂肪含量高達 15%-30%！

因此即使營養好，但高脂肪、高熱量的事實也不能改變。建議用牛油果代替沙拉醬、蛋黃醬、煉乳等調味品。

②榴槿：營養全面豐富，但所含熱量之高僅次於牛油果--每 100 克熱量高達 157 大卡，其中脂肪含量占到 4.1%，糖分占到 28.3%，屬於高糖高熱量水果了。

③椰子：椰子汁的熱量並不高，其熱量主要集中在椰子肉中--每 100g 椰子肉的熱量高達 241 大卡，脂肪含量為 12%，糖分高達 31.3%，所以椰肉、椰子乾片還是得控制好量！

④冬棗：每 100 克的維生素 C 含量高達 243mg，差不多是蘋果的 60 倍，檸檬的 10 倍！但其熱量和含糖量同樣驚人--每 100 克的熱量是 125 大卡，含糖量高達 30%！

若是換成乾大棗，熱量更是高得驚人，每 100 克提供熱量約 300 大卡，幾乎是米飯的 2 倍。

3 夏季吃水果，牢記 2 件事

除了種類的選擇上有講究，我們在吃的過程中也要注意：

1、飯前食用更有利於減肥

水果中的營養成分很多都是水溶性的，飯前食用更容易被腸胃消化吸收；而且容易產生飽腹感，對於想要減肥的人群能幫助抑制食慾。

若飯後吃水果，最好要在 1 小時以後，以免引起消化不良，出現腹脹、便秘的現象。

2、水果不能代替蔬菜

儘管水果、蔬菜總是被人相提並論，但兩者的營養成分、價值各有特點，不可相互替代。

像大多數深色蔬菜的維生素、礦物質、膳食纖維等含量遠高於水果；

但水果中的碳水化合物、有機酸和芳香物質比新鮮蔬菜多，且水果食用前不用加熱，其營養成分不受烹調因素的影響。

因此，建議無論水果甜不甜，熱量高不高，每天吃的量都應控制在 200g-350g，蔬菜攝入量應該達到 500g，而且要不同種類換著吃。