

你也許不知道，以往人們都習慣於飯後吃水果的習慣，並不是對身體最有益的飲食順序。

美國一科學研究小組在對各種節食減肥方法進行實驗後認為，在每天用餐前 1 小時吃點水果，是種簡便有效的減肥方法。因為水果中含有豐富的糖類，它能在體內迅速轉化為葡萄糖而被吸收，補充身體的熱量。隨著血液中糖含量的升高，能很快降低大腦對血糖偏低的反應，再加上水果中的粗纖維能給胃「飽脹感」，從而緩解了食欲，對飲食中的高脂肪和高蛋白的需求量因而減少。

再者，因為水果是生食，吃完生食再吃熟食，體內就不會有白細胞增高的反應，有利於保護人體的免疫系統，增強防病抗癌的能力。所以每天用餐前 1 小時吃水果，對健康最為有益。

如果飯後飽食時吃水果，由於食物在胃裡需要 1 到 2 小時消化後才能慢慢排空，而水果屬單糖類食物，極易被身體吸引，並不需在胃內久留；又因所含果糖不能及時進入腸道，導致在胃中發酸產生有機酸，引起腹脹。所以飯前 1 小時是吃水果的最佳時間。