

2022 年食品安全系列宣传之十九：

含酸多的水果不能空腹吃？

来源：科学辟谣 时间：2022-07-1

流言：

含酸多的水果不能空腹吃。

真相：

关于空腹的时候能不能吃含酸多的水果，这个问题并不能一概而论。举个例子，苹果属于含酸比较多的水果，但是有的人饿的时候吃一个苹果，不仅不会感觉到肠胃不适，还能减少能量摄入，在一定程度上起到减肥的作用。但胃肠道不好的人在空腹吃了苹果后，会因为水果中的某些特定成分如单宁等，与胃酸反应形成沉淀，进而产生一些不适感。再比如说石榴和番茄，都含有一些刺激胃酸分泌或者与胃酸反应易形成沉淀的成分，对于胃肠道不好的朋友们，我们建议大家还是应该尽量避免空腹进食含酸较多的水果。



图虫创意本文由“科学辟谣平台”（ID：Science_Facts）出品，转载请注明出处。文中所使用图片为版权图库，不授权转载。