

胆囊炎限制高脂肪、高胆固醇饮食，如动物内脏、煎炸肉类食物等。

### 水果究竟该肿么吃？

果汁是不能天天当水喝，果汁里糖分高，如橙汁、西瓜汁，往往需要四五个橙子，大半个西瓜才能榨出一杯果汁。

咱们要喝果汁，就需要搭配好，可以吃蔬果汁，加点低热量黄瓜、西红柿、胡萝卜等蔬菜，这样更健康，果汁也适合术后需要补充维生素的病人喝。

水果在榨压过程中，必定会过滤掉果渣，这同时也造成纤维素和矿物质的流失，营养价值大打折扣。此外，水果中原本抗氧化的效力会减少，某些易氧化的维生素也会被破坏。水果榨成汁后，细胞结构受损，果糖更易被人体吸收，升糖指数变高，令血糖波动较大，糖尿病患者要加倍留意。

权威医学期刊《柳叶刀》曾刊文指出，在



相同热量和膳食纤维的条件下，苹果的饱腹感比苹果汁强，因为固体食物在胃内能停留时间较长，比液体饮料更能饱腹，所以吃水果，能有效减少摄入其他食物，避免热量超标。

对于普通人来说，水果咬着吃，不仅锻炼脸部肌肉，还能增加膳食纤维和胃肠的蠕动，品味到美味！重要的是更简单方面有没有，像小编这种“懒癌”的人是不会动手榨汁的！榨汁洗杯子的功夫已经吃进肚子里了！

### 不吃饭吃苹果能减肥？

当然不行，水果适量即可，每日 2-3 种水果为宜，量约两个苹果分量，两餐之间吃最好。孕期的准妈妈尤其注意控制水果的量，以防妊娠糖尿病。

此外，任何单一的食物都不是减肥的“神方”，控制饮食加运动才是王道！

### 胃不好，能喝冰饮料么？

不能，冰饮料刺激胃黏膜血管收缩，减少胃液分泌，导致食欲下降或消化不良，尤其是刚刚锻炼后不能马上喝冰镇饮料，会对胃肠道有强烈刺激。

大量冰水进入胃肠道后，会使胃肠道血管骤然收缩，肠胃蠕动加快，引发胃肠道痉挛性收缩而腹痛。此外，喝过量冰水也会导致消化系统功能失调，影响消化液的分泌，使免疫力下降，引起肠胃炎、腹痛、腹泻等症状。

对老年人，尤其是有心血管疾病的人来说，喝冰水除了引起肠胃不适外，还可能引起脑血管的痉挛，从而引发心绞痛等。

### 对于那些怎么吃都不胖的人（吸收不好），如何变胖？

少量多餐，多改变食物的种类，注重多种营养物质的均衡摄入，吃的多了，保证吃动平衡，吸收慢慢会多的。