

## 安全吃瓜 科学享甜

## 甜蜜的西瓜，为啥叫“报恩水果”

炎炎夏日，各类西瓜集中上市。在空调房里吃西瓜，是众多网友夏天最治愈的快乐。令许多人意想不到的，甜蜜的西瓜不仅爽口好吃，居然还低糖低脂，含糖量也处于常见水果中较低水平。

不仅健康人群可以大快朵颐，部分高血压、糖尿病患者也可遵医嘱适量“解馋”，西瓜因此获得“报恩水果”的美名。一起听听专家怎么说。



小朋友在吃西瓜。



北京市东城区一超市内，西瓜堆满货架。

新华社发

## 西瓜是低糖、低热量水果代表

西瓜甜度高，许多人想当然地认为含糖量、热量也高。北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀说：“同等重量下，西瓜是常见水果中含糖量、热量较低的一档，热量负担低于绝大多数甜水果。”

专家介绍，每100克西瓜中，实际水分含量达90%以上，含糖量仅为5克至7克左右，热量大约只有30大卡。

更难能可贵的是，西瓜中的“糖”大部分是果糖。果糖的升糖指数低，代谢不依赖胰岛素，适量食用，短期内对血糖波动影响不大。

相比蔗糖而言，果糖甜度更高。这也是为何西瓜含糖量“友好”，但甜蜜不减的秘密。

此外，甜蜜的西瓜还富含钾、镁等多种电解质，补水的同时还能及时补充电解质，有效缓解暑热、流汗带来的疲惫乏力。

西瓜果肉富含番茄红素。研究表明，相比番茄，西瓜中的番茄红素

更易被人体吸收利用，对心血管健康等有积极作用；西瓜所含的维生素C能够减轻紫外线对皮肤的伤害；瓜氨酸也有助于舒缓血管、促进身体血液循环。

## 西瓜好吃，但“瓜饱”不宜

“半个西瓜配勺卖”是多个西瓜摊点的标配。甚至有人把西瓜当饭吃，认为“瓜饱”既可口又减脂。

西瓜“甜”而不显“糖”，往往让人不经意间就吃多了。窦攀说，西瓜本身不存在健康隐患，真正影响身体健康的，是食用量和食用方式。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红说，不建议把“瓜”当“饭”吃。西瓜中蛋白质含量低，长期替代正餐，容易造成肌肉流失，体脂率上升，反而容易发胖。“用西瓜替代甜食、甜饮料倒是个不错的主意。”

专家举例，半个西瓜可食用果肉常在2斤左右，仅从总糖量来看，约相当于一瓶至一瓶半500毫升可

乐。“西瓜一次性摄入过多，也容易对肝脏、胰腺、胃肠道等器官造成负担。”窦攀说。

首先，西瓜中的果糖主要依靠肝脏完成代谢，过量摄入会增加肝脏代谢负担，增加非酒精性脂肪肝风险。

其次，西瓜除果糖外也含有葡萄糖，如大量食用，其中的葡萄糖可直接升高外周血糖，刺激胰岛素分泌，增加胰腺的分泌负荷。

第三，未被及时吸收的果糖会在肠道内发酵，引发腹胀、排气增多。冰镇食用时，还会刺激肠胃，容易出现腹痛、腹泻等不适。

## 各类人群如何正确“吃瓜”

范志红说，一般情况下，高血压患者是适合吃西瓜的。西瓜是膳食中钾的良好来源，有利于改善膳食中的钾钠比例，减少钠的升压作用。糖尿病患者血糖控制良好者，也可遵医嘱定量食用。

专家提示，高血压患者若无肾功能异常，可适量食用西瓜。但若合并肾病或正在服用保钾利尿剂等，则需遵医嘱食用。易腹泻、消化不良者，肠易激综合征患者建议少吃西瓜，特别是冰镇西瓜；有心脑血管疾病、胆囊疾病的患者也不适合大量吃冰西瓜。

正常人群每日食用西瓜应控制在200克至350克左右，并相应减少当日其他水果摄入；避开空腹、睡前时间段；尽量食用常温西瓜，减少肠胃刺激；老、幼、病人群需格外注意勿多食。

范志红特别提示，夏季高温，切半西瓜最好尽快食用，不要在室温下存放太久。吃的时候最好切掉表层果肉，表层增殖的微生物最多，下层相对比较安全。

## 关于西瓜的谣言该歇歇了

“西瓜越来越甜是打了甜蜜素”“无籽西瓜是转基因水果”……每到西瓜上市时节，一些所谓的“安全提醒”也准时返场。这些年年翻炒的说法是真的吗？

记者调查发现，消费者感受到西瓜更甜了，是品种持续优化与栽培技术提升共同作用下的结果。西北农林科技大学园艺学院研究员、陕西省西甜瓜产业技术体系首席专家马建祥说：“相比老品种，现在西瓜中心糖度一般可以达到13%，个别品种可以达到14%，甚至15%，吃起来自然会更甜。”

至于无籽西瓜，它的诞生依靠染色体工程，与转基因无关。马建祥介绍，一般的西瓜都是二倍体，即含有两组正常的染色体，而无籽西瓜的培育路径，需要先用秋水仙素处理普通二倍体西瓜，获得染色体加倍的“四倍体”后，用四倍体西瓜和二倍体西瓜杂交培育出三倍体品种。这种西瓜染色体配对紊乱，结不出正常种子，就长成了无籽瓜。

此外，“西瓜与桃子同食致命”“隔夜西瓜一口不能吃”等说法也被专家证伪。马建祥指出，食物相克论缺乏科学依据，适量食用即可；西瓜及时冷藏保鲜、切前洗净瓜皮和刀具就好，不必因此恐慌。

西瓜原产于非洲。科学家通过基因测序发现，古埃及种植的西瓜果肉发白，主要用来取籽或储水，经过数千年的驯化与杂交，才从苦涩的“水罐”变成今天红瓤蜜甜的消暑佳品。

谣言总爱披着“揭秘”的外衣，但只需要一把科学的尺子，就能显示出它们的站不住脚。

据新华社电

## 登 告 13164692093

**遗失声明** 武汉市良山机电设备有限公司不慎遗失江铃汽车股份有限公司底盘合格证、合格证编号:WCP110113943683,车辆型号:JX6676TB-N6,发动机号:SBP17675,车辆识别代号/车架号:LJXBHEJE9ST115076,发动机型号:DURATORQ4D236H,声明作废。

**声明** 本人姚晓,现经营金正茂·汉派服装总部六楼6A-20/23商铺,因个人原因商铺保证金收据原件遗失,收据号:JZMSK2019090318,现登报说明遗失作废,由此所产生的一切经济纠纷和法律责任,与武汉正大兴商业营运有限公司无关。

**遗失声明** 喻福宴(武汉)餐饮管理有限公司(91420106MA7GNWMN5C)遗失公章,声明作废。

**通知** 武汉市林产品建筑器材贸易中心汉阳大道238号附1-2-6职工宿舍住房证遗失,声明作废。另寻附1-2-1分房人,一周内联系。

电话:83735391。

**遗失声明** 武汉市江夏区景年建材加工厂(统一社会信用代码92420115MA4KR5H87H)不慎遗失公章一枚,现声明作废。

**遗失声明** 武汉润海商贸有限公司(统一社会信用代码:91420112578277831J)遗失(李武俊)法人章一枚,声明作废。

**遗失声明** 湖北帅昌建设工程有限公司中南分公司遗失合同专用章一枚,印章编码:42011910201282,声明作废。

**遗失声明** 吴清,2026年8月2日遗失身份证420106198607223621,发证机关:武汉市公安局武昌分局,声明作废。

**遗失声明** 程燕遗失武汉市翰林金海教育科技有限公司收据一张,编号2505890,声明作废。

**遗失声明** 武汉市江岸区天使图书店遗失出版物经营许可证正、副本,证号:第江岸AT-4350号,声明作废。

## 罚款催缴通知书送达公告

**湖北麦克力电气科技有限公司:** 我局于2026年5月6日向你单位送达了《行政处罚决定书》(武)应处罚(2025)130903010号,对你单位作出处罚人民币1.5万元罚款的行政处罚,要求你单位于2026年5月22日前缴纳罚款。因你单位至今未履行该处罚决定,依据《中华人民共和国行政处罚法》第三十五条规定,现催告你单位履行以上决定。我局可依据《中华人民共和国行政处罚法》第七十二条第一款第一项、《中华人民共和国行政处罚法》第四十五条的规定,每日按罚款数额的3%加处罚款。如有异议,依据《中华人民共和国行政处罚法》第三十六条的规定,

**联系地址:**武汉市江岸区云林街69号  
**联系人:**刘琴  
**联系电话:**027-85792697

**特此公告**  
武汉市应急管理局  
2026年8月11日

## 罚款催缴通知书送达公告

**湖北麦克力电气科技有限公司主要负责人林长生:** 我局于2026年5月6日向你单位送达了《行政处罚决定书》(武)应处罚(2025)130903011号,对你单位作出处罚人民币2.5万元罚款的行政处罚,要求你于2026年5月22日前缴纳罚款。因你至今未履行该处罚决定,依据《中华人民共和国行政处罚法》第三十五条规定,现催告你履行以上决定。我局可依据《中华人民共和国行政处罚法》第七十二条第一款第一项、《中华人民共和国行政处罚法》第四十五条的规定,每日按罚款数额的3%加处罚款。如有异议,依据《中华人民共和国行政处罚法》第三十六条的规定,你有

**联系地址:**武汉市江岸区云林街69号  
**联系人:**刘琴  
**联系电话:**027-85792697

**特此公告**  
武汉市应急管理局  
2026年8月11日