

# 孕妇吃水果哪些糖量比较低的-什么水果糖份很低-股识吧

## 一、含糖量低的水果有哪些

甘蔗、苹果

## 二、什么水果糖份很低

西瓜 水果中的糖份很少的，水果中的糖份也是果糖，对身体没坏处的也不会长肉的。

## 三、孕妇吃哪些水果含糖低

首选的如西瓜、苹果、梨、橘子、桃、葡萄等，但每天吃水果也别超过500克。

## 四、哪些水果含糖量比较低

糖量在2%左右的水果蔬菜有：黄瓜1.5%、石榴1.68%、西红柿2.1%等。

含糖量4%-8%的水果有：西瓜4.2%、草莓5.9%、甜瓜(香瓜)6.2%、樱桃7.9%等。

含糖量8%-13%的水果有：柠檬8.5%、鲜葡萄8.2%、李子8.8%、梨9.0%、菠萝9.3%、桃子10.7%、鲜柿子10.8%、杏儿11.3%、柚子12.2%、橙子12.2%、苹果12.3%、甘蔗12.4%、桔子12.8%等。

含糖量在20%左右的水果有：香蕉19.5%、鲜山楂22.1%、海棠22.4%、鲜枣23.2%等

## 五、孕妇降血糖水果有哪些

虽然很多医生都建议，高血糖患者少吃水果，但是我们也不能一竿子打翻一艘船。水果中还是有适合糖尿病高血糖患者的，有不少水果还有降血糖的效果呢！比如说大家最熟悉不过的猕猴桃。

猕猴桃味甘、酸，性寒。

归肝、胆、胃、肺经，含有大量的天然糖醇类物质肌醇，能有效地调节糖代谢，调节细胞内的激素和神经的传导效应，对防止糖尿病和抑郁症有独特功效，是降血糖的水果中最被肯定的一个。

能降血糖的水果远远不止猕猴桃，还有柚子，柚子性寒，味甘、酸，有降低血糖、血脂的作用。

鲜柚肉由于含有类似胰岛素的成分，是糖尿病高血糖患者最理想的水果之一。

其次还有大家比较陌生的梨，大家有所不知，梨味甘、微酸，性凉。

归肺、胃经，具有生津止渴、润肺去燥、清热化痰、养血生肌、解酒毒之功效，非常适合合并肺结核糖尿病患者。

甜瓜：味甘，性寒。

归心、胃经。

具有清暑热、解烦渴、利尿之功效，适用于暑热津伤及上消型糖尿病。

荔枝。

是亚热带的美味水果，除营养丰富外，它还有很多药用功能：生津、降血糖、益智、健脾、美容等。

荔枝性味甘、微温、微酸。

对烦渴、糖尿病、胃痛、牙痛等症状均有疗效。

香蕉。

营养特别丰富，蛋白质、脂肪、磷和钾的含量均很高。

钾对维持人体酸碱平衡及改进肌功能等都非常重要，缺钾会使人感到无力。

香蕉有辅助降血糖、降血压、清热解毒、润肠缓泻等作用。

...降血糖不能吃什么水果不少水果含糖量高，血糖高患者是最好不要碰的！所以，对于水果我们要选择性的吃。

那么，什么样的水果可以降血糖呢？血糖高不宜食用每100克水果中含糖量高于20克的水果，包括红枣、红果，特别是干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆等干果，以及果脯应禁止食用。

含糖量特别高的新鲜水果，如红富士苹果、柿子、莱阳梨、肥城桃、哈密瓜、玫瑰香葡萄、冬枣、黄桃等也不宜食用。

此类水果每100克提供的能量超过100千卡。

降血糖吃水果注意事项知道了哪些水果适合吃已经好了？其实想降血糖的话，吃水果还有不少注意事项，把握好习惯之后，效果更佳！吃个水果哪有那么多道道呢，随小编了解一下就好了！吃水果的“时机”：血糖稳定(空腹血糖小于7毫摩尔/升，餐后血糖小于87毫摩尔/升)1~2周后才可食用。

吃水果的“数量”：食用水果要定量。

一般来说，糖尿病病人一天可以食用水果3~4两(150~200克)。

吃水果的“时间”：食用水果的时间宜安排在两顿正餐之间(餐后2小时为宜)，或睡前1小时左右吃，不要在餐后马上食用水果。

吃水果的“种类”：

选择低升糖指数的水果食用，如樱桃、苹果、柚子、李子、桃、柑橘等。

孕妇吃什么能降血糖现代医学临床化验研究的结果表明，水果分为两大类：一类是含葡萄糖，人食后，会使血糖迅速升高；

一类是含果糖，人食后，会使血糖很快下降。

高血糖患者能吃的水果不少，那么孕妇呢？快看看能吃的水果有哪些！孕妇吃水果首选含糖量较低的，如苹果、梨、橘子、桃、葡萄等，而且每天吃水果别超过500克。

香蕉、菠萝、荔枝、柿子之类含糖量较高的水果一定要减量。

推荐食用：每100克水果中含糖量少于10克的水果，包括青瓜、西瓜、橙子、柚子、柠檬、桃子、李子、杏、枇杷、菠萝、草莓、樱桃等。

此类水果每100克可提供20-40千卡的能量。

## 六、哪些常吃水果含糖量很低？

柠檬、木瓜、番石榴、樱桃、雪莲果。

### 1、柠檬。

柠檬因其味极酸，肝虚孕妇最喜食，故称益母果或益母子。

柠檬中含有丰富的柠檬酸，因此被誉为“柠檬酸仓库”。

它的果实汁多肉脆，有浓郁的芳香气。

### 2、木瓜。

习见栽培供观赏，果实味涩，水煮或浸渍糖液中供食用，入药有解酒、去痰、顺气、止痢之效。

果皮干燥后仍光滑，不皱缩，故有光皮木瓜之称。

木材坚硬可作床柱用。

### 3、番石榴。

原产南美洲。

中国华南各地栽培，常见有逸为野生种，北达四川西南部的安宁河谷，生于荒地或低丘陵上；

果供食用；

叶含挥发油及鞣质等，供药用，有止痢、止血、健胃等功效；

叶经煮沸去掉鞣质，晒干作茶叶用，味甘，有清热作用。

### 4、樱桃。

果实可以作为水果食用，外表色泽鲜艳、晶莹美丽、红如玛瑙，黄如凝脂，果实富

含糖、蛋白质、维生素及钙、铁、磷、钾等多种元素。

#### 5、雪莲果。

雪莲果产于云南，是一种纯天然绿色食品，果肉晶莹剔透，脆甜爽口，富含多种人体必需的氨基酸，维生素，蛋白质，及钙，锌，镁等多种微量元素。

参考资料来源：百科-无糖水果

## 七、

## 八、孕期吃什么水果含糖少

水果营养丰富，对人体非常有益，怀孕了多吃水果也可以帮助孕妈妈们补充维生素，但是怀孕了不是什么水果都可以吃的，到底怀孕吃什么水果好?步骤/方法秋梨吃秋梨可以清热降压。

秋梨被誉为“百果之宗”，是我国最古老的果木之一。

它质脆多汁，清甜爽口，醇香宜人。

其性甘寒微酸，有清热利尿、润喉降压、清心润肺、镇咳怯痰、止渴生津的作用，可治疗妊娠水肿及妊娠高血压。

它还具有镇静安神、养心保肝、消炎镇痛等功效，有防治肺部感染及肝炎的作用。

常吃炖熟的梨，能增加口中津液，防止口干唇燥，不仅可保护嗓子，也是肺炎、支气管炎及肝炎的食疗品。

将生梨去核后塞入冰糖10克、贝母5克、水适量，文火炖熟，服汤吃梨，可防治外感风寒、咳嗽多痰等疾患。

柿子 柿子，汁多味甘，是一种物美价廉的水果。

每100克柿子含糖20克、蛋白质0.7克、脂肪0.1克、碘49.7毫克，还富含多种维生素及钾、铁、钙、镁、磷等，其矿物质的含量超过苹果、梨、桃等水果。

柿子性寒，有清热、润肺、生津、止渴、镇咳、怯痰等功效，适用于治疗高血压、慢性支气管炎、动脉硬化、痔疮便血、大便秘结等症。

其营养及药用价值均适宜孕妇适量食用。

尤其是妊娠高血压综合征的孕妇可以“一吃两得”。

柑橘 柑橘品种繁多，有甜橙、南橘、无核蜜橘、柚子等。

它们都具有营养丰富、通身是宝的共同优点。

其汁富含柠檬酸、氨基酸、碳水化合物、脂肪、多种维生素、钙、磷、铁等营养成分，是孕妇喜欢吃的食品。

500克橘子中含有维生素C250毫克，维生素A2.7毫克、维生素B1的含量居水果之冠

。柑橘中所含的矿物质以钙为最高，磷的含量也超过大米。柑橘的皮、核络都是有名的中药。无花果 无花果的果实无论鲜品还是干品均味美可口。它富含多种氨基酸、有机酸、镁、锰、铜、锌、硼及维生素等营养成分。它不仅是营养价值高的水果，而且是一味良药。它性甘味酸平，有清热解毒、止泻通乳之功效，尤其对于痔疮便血、脾虚腹泻、咽喉疼痛、乳汁干枯等疗效显著。

## 九、哪些水果是无糖，哪些是低糖的？

无糖水果是指含糖量比较低的水果，也称作低糖水果。

柠檬、木瓜等都是无糖水果的代表。

它们多数情况下是供糖尿病患者食用。

适合糖友的低糖水果：1、柚子柚子是秋冬时令水果之一，平时多吃些柚子不仅不会导致血糖升高，同时还有降血糖的效果。

因为柚子含有大量丰富的胰岛素样成分，适当食用可以降血糖，而且对心脑血管也有很好的保护作用。

糖尿病患者尤其适合吃柚子。

2、番石榴低糖水果有哪些。

番石榴就是其中之一。

番石榴是亚热带名优水果品种之一，果皮薄、果肉厚、清甜爽脆、清香可口。

而且它所含的营养相当丰富，维生素A、C、纤维质以及磷、钾、镁、钙等微量元素的含量都比较高，另外还含有蛋白质和脂质。

经常食用番石榴可以起到排毒、促进新陈代谢、调节生理机能等作用，是糖尿病患者的最佳水果。

3、雪莲果雪莲果产于云南，果肉晶莹剔透，脆甜爽口，富含维生素、蛋白质、氨基酸以及多种微量元素。

雪莲果的果寡糖含量是所有植物中最高的，果寡糖醇度高、热量低。

另外，它还富含水溶性膳食纤维，其碳水化合物不为人体吸收，很适合糖尿病人以及减肥者食用。

4、苹果苹果是日常生活中最常见的水果之一，同时也是低糖水果的一种。

苹果具有补心益气、生津止咳、健脾和胃、解暑除烦等功效，醒酒效果也很不错。

由于苹果中糖的吸收缓慢而均匀，因此降血糖功效非常好，尤其是餐后降血糖。

可以说，经常吃苹果对糖尿病患者有很大的益处。

5、樱桃很多人都想不到樱桃也属于低糖水果。

樱桃含有丰富的果胶，这种物质有利于增加胰岛素的分泌量，从而让血糖平稳且快速地下降。

因此糖尿病患者平时不妨多吃些樱桃。

而且樱桃还具有明显的益气补虚、发汗、祛风透疹、解毒、润肤美颜等功效。

参考资料：股票百科-无糖水果人民网-糖友应适量食用水果

糖尿病饮食避开5个误区

## 参考文档

[下载：孕妇吃水果哪些糖量比较低的.pdf](#)

[《华为离职保留股票多久》](#)

[《股票钱拿出来需要多久》](#)

[《股票定增后多久通过》](#)

[《上市公司回购股票多久卖出》](#)

[下载：孕妇吃水果哪些糖量比较低的.doc](#)

[更多关于《孕妇吃水果哪些糖量比较低的》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/chapter/53939619.html>