

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。

甜蜜的西瓜竟是低糖、低热量的水果代表

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—7 克，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。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。

西瓜好吃，但“瓜饱”不宜
“半个西瓜配勺羹”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。

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



▲在安徽省亳州市利辛县永兴镇诸王社区青少年活动中心，小朋友在吃西瓜。（刘勤利 / 摄）

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—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。

（李佳巍 李志浩）



▲资料图片

“医保卡里的钱，除了买药还能怎么花？”这是不少参保人的疑问。每个月从工资里扣除的医保费，一部分进了个人账户，日积月累，成了一笔医疗储备金。这笔钱到底怎么用才不浪费？

医保个人账户用途不止买药

医保个人账户的余额，除了可以在定点药店购买合规的药品、医疗器械和医用耗材，用途还有更多。

开通家庭共济，全家共享账户资金。职工医保个人账户的余额，完成官方绑定后，可以给已经参加基本医保的配偶、父母、子女使用；全国已有 23 个省份将共济范围扩大到兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女等近亲

属。目前，全国所有省份均已实现职工医保个人账户省内跨统筹区家庭共济。

购买商业保险，加一道健康保障。目前，上海、广州、深圳、浙江、福州、苏州等多地已明确支持职工使用医保个人账户余额购买“惠民保”等城市定制型商业医疗保险，或者经医保部门备案的重疾险、医疗险等。相当于把沉淀资金转化为家庭健康保障杠杆，日常有医保兜底，大病有商保补充。

门诊统筹支付，超起付线能报销。职工医保已全面建立门诊统筹报销机制，普通门诊合规费用纳入统筹基金支付范围，年度累计政策范围内费用超过起付标准后，统筹基金按比例报销。个人账户余额用完，不会影响门诊统筹报销待遇，仅意味着自付部分需要自己现金支付。需要注意的是，看门诊务必出示医保卡或者医保电子凭证结算，费用才会计入门诊统筹年度累计；如果全部自费现金结账，本次费用不计入起付线。

3 条使用红线不能碰

医保个人账户资金用途虽多，但不得用于公共卫生费用、体育健身或养生保健消费等不属于基本医疗保险保障范围的支出。这几条红线不能碰——

坚决不能套现。根据全国人民代表大会常务委员会关于《中华人民共和国刑法》第二百六十六条的立法解释：以欺诈、伪造证明材料或者其他手段骗取社会保险金的，属于诈骗公私财物行为，骗取医保基金数额较大的，将被依法追究刑事责任。北京市隆安律师事务所律师许宸表示，医保个人账户资金属于医疗保障基金的组成部分，并非个人自由支配的“私房钱”。任何通过虚假就医、虚假购药套取医保个人账户资金的行为，都属于骗保。

不能借给他人冒名使用。医保凭证实行实名制，只能本人就医购药。钱可以共济，卡不能外借。家庭共济和冒名借用有本质区别：共济是家人刷自己的医保凭证就医，结算调

用你的个人账户余额支付自付部分；冒名使用，是家人直接用你的身份挂号看病开药，属于骗取医保基金。依据《医疗保障基金使用监督管理条例》第四十一条：将本人医疗保障凭证交由他人冒名使用，造成医保基金损失的，须退回违规资金；参保人还会被暂停医疗费用联网结算 3—12 个月；如果使用他人医疗保障凭证冒名就医、购药，还应当由医疗保障行政部门处骗取金额 2 倍以上 5 倍以下的罚款。

不能买保健品和生活用品。医保个人账户的钱属于定向医疗专项资金，不能用于购买保健品、滋补品、米面粮油、日用百货等非医疗商品。部分药店违规刷医保卡售卖生活用品，一经查实，药店和持卡人都要承担相应责任。药店协助参保人违规刷卡，轻则属于“串换药品”，由医保部门责令退回损失，处造成损失金额 1—2 倍罚款，暂停服务 6 个月—1 年；若与参保人共谋以虚假购药套现，则属于“虚构医药服务”，处骗取金额 2—5 倍罚

款，并可解除服务协议、吊销执业资格。情节严重构成犯罪的，以诈骗罪共犯论处。持卡人使用医保卡购买非医药类商品，由医保部门责令退回，处骗取金额 2—5 倍罚款，暂停联网结算 3—12 个月；数额较大或多次违规的，可构成诈骗罪。

非必要不乱花

按照现行政策，职工医保个人账户余额不会年度清零，还会按规定计息，本金和利息全部归个人所有，可结转下一年继续使用，去世后还能够依法继承。换工作、办理医保关系跨省转移时，个人账户余额一般随同转移接续。达到当地医保规定缴费年限、办理退休后，每月依旧会有资金划入个人账户。

对于医保个人账户余额，非必要不乱花，特别是在没有医疗需求时，千万不要出于“花掉余额”的想法冲动消费，囤积不需要的药品和耗材，浪费了这笔医疗储备金。

（据《工人日报》）