



· 果真不凡账号运营

小红书账号运营



目录content

- 
- 1 账号介绍及目标
 - 2 粉丝画像分析
 - 3 运营内容展示

● Part one

01

账号介绍及目标

1. 账号介绍及目标



果真不凡是一个基于小红书平台进行一些水果健康知识科普内容传播的账号。通过小红书平台进行运营实践，在内容的策划、运营和传播策略等方面进行尝试和实践，探讨如何提高水果健康内容的传播效果和用户黏性，同时促进人们的健康意识的提高。

● Part one

02

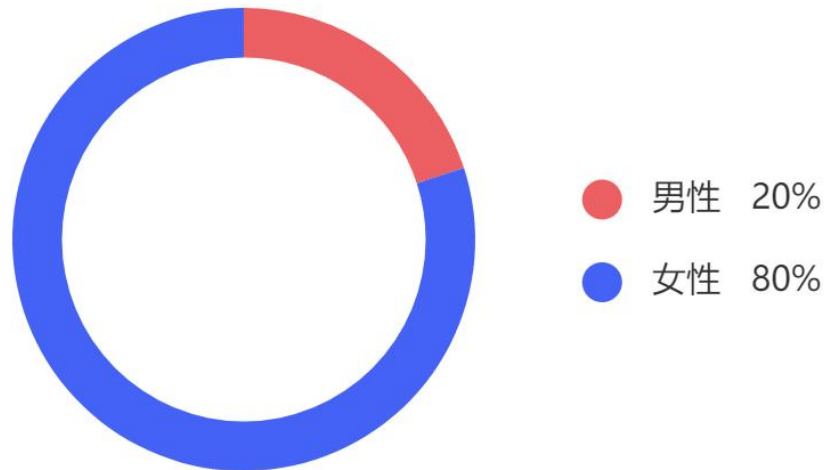
粉丝画像分析

● 2. 粉丝画像分析

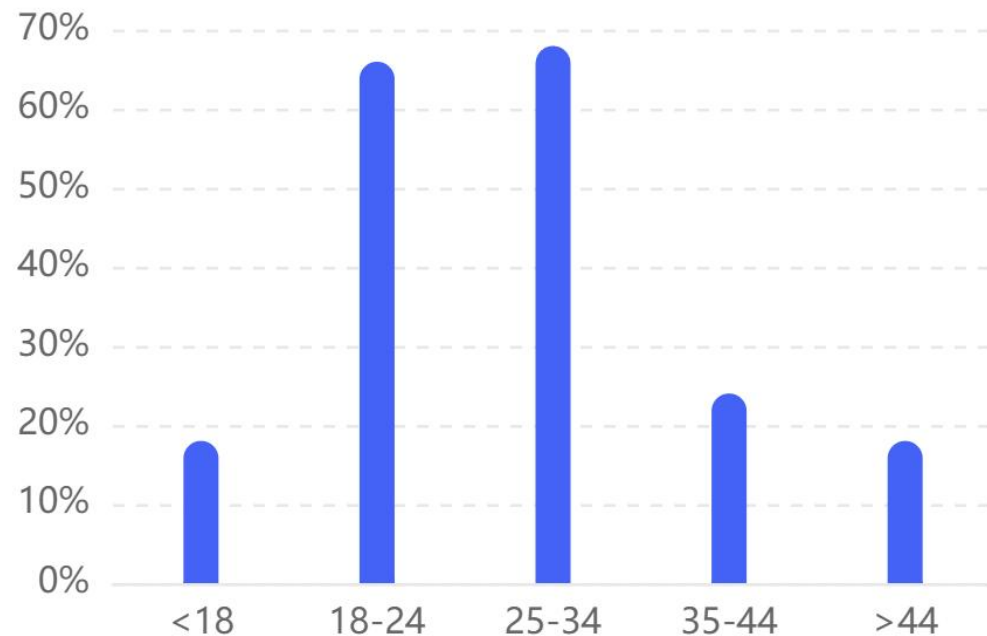
果真不凡粉丝中80%为女性，20%为男性，女性占比较高，且大部分粉丝年龄分布在18—34岁左，可见本账号用户群体偏年轻化，且主要以年轻女性受众为主。

根据数据分析出账号内容设计关键词：排版美观、简洁、年轻化。

性别分布



年龄分布



● Part one

03

运营内容展示

3.1 部分作品展示

减肥期必吃水果

1. 梨: 健胃消食

梨子中含有丰富的b族维生素,同时梨子中有丰富的b族维生素,能降低血压,保护心脏。

饭后吃



2. 橘子: 缓解疲劳

橘子含丰富的维C、柠檬酸、抗氧化物,另外橘子中的糖分、维生素、碳水化合物会让人有饱腹感。

下午3-4点左右吃



3. 草莓: 助于睡眠

草莓中含有丰富的维生素、胡萝卜素、果胶、等多重营养物质。促进胃肠道蠕动,进而促进消化,所以减肥的人群可以适当的吃一些草莓。

睡前一小时吃



必看! 吃这12种水果, 真的能多瘦10斤!

梨: 选表皮光滑、果型端正的, 水润润还减脂, 有清热降火的功效。

橘子: 选色泽鲜艳、果皮光滑的, 富含维C, 增强抵抗力。

草莓: 低卡又高纤, 下午吃几颗, 减少高热量零食的摄入。

说点什么...

52 8 2

四月应季水果

芒果 应季品种: 贵妃芒、台芒、青芒等

芒果富含维生素A、维生素C和矿物质等, 有助于促进新陈代谢。芒果口感软糯, 香甜多汁, 香气浓郁。



枇杷 应季品种: 米易枇杷、蒙自枇杷等

4月的枇杷含有丰富的果胶、维生素C以及苦杏仁苷等, 其口感清甜、软嫩多汁, 果肉细腻。



凤梨 应季品种: 海南金钻凤梨等

凤梨含有丰富的维生素, 微量元素和有机酸类等。4月的凤梨口感甜大于酸, 果汁丰富, 含有足够的糖分。



桑葚 应季品种: 广元桑葚、凉山桑葚等

桑葚富含花青素、维生素C、硒等。桑葚未成熟时色青味酸, 成熟后紫黑或红色, 肉厚多汁、酸甜适口。



试试文字发笔记

去发布

4月应季水果及品种! 水果女孩必看! !

到底是谁爱吃水果啊? 🍓🍓🍓🍓🍓

4月份了, 本文为大家盘点4月的应季水果, 以及对应的应季品种, 大家吃水果的时候要注意选好品种哦 🍓🍓🍓
#4月应季水果 #水果 #水果推荐 #水果知识 #应季水

说点什么...

22 10 4

控糖状元

控糖期+减脂期放心吃



猕猴桃

✓ 有助于调节糖代谢



蓝莓

✓ 升糖指数低 避免血糖波动



草莓

✓ 热量低 避免餐后血糖上升



车厘子

✓ 升糖指数低 避免血糖波动



柠檬

✓ 补充营养 促进消化, 辅助降糖



芭乐

✓ 辅助降低 血糖水平



橙子

✓ 提高细胞对胰岛素的利用率



苹果

✓ 降低葡萄糖 吸收速率



梨

✓ 辅助降低血糖

18款控糖状元🏆水果合集!

18款控糖状元🏆水果合集!

我发誓🍓全网zui详细的18款低GI水果合集来啦! 没有之一!

糖友们快快点赞👍收藏起来吧~

#控糖饮食 #热量测评 #孕期控糖 #控糖 #热量 #健康饮食 #提高代谢 #饮食 #低碳饮食 #糖尿病饮食 #

说点什么...

12 5 3

1天如何合理吃水果

「每天1分钟-1个健美养生小知识」

早餐时间

早上可选择酸味小, 吸收好的水果。

应尽量选择一些易于消化吸收, 酸味小的水果, 降低肠胃刺激性, 促进消化吸收。

建议吃:

香蕉、火龙果、苹果、草莓、樱桃。



香蕉



火龙果



苹果



草莓

1天的时间如何正确吃水果🍓!?

水果可以帮助我们人体补充各种维生素和微量元素, 一天之中吃一些水果对身体健康, 如何合理安排时间吃对应的水果, 补充一点, 一天之中最好吃水果不超过2种🍓

#水果 #我爱吃水果 #健康养生 #减肥 #减脂 #健康饮食 #维生素 #大爱水果季 #水果 #应季水果 #吃水

说点什么...

4 1 3

3. 2部分作品展示



解救选择困难症！六款爆赞水果奶昔一次拥有家人们，推荐给大家6款超级好喝的水果奶昔哦~

🥭芒果香蕉奶昔
需要准备芒果1个、香蕉1个以及200ml牛奶。将水果和牛奶一同放入破壁机中，选择奶昔模式，打成细腻的状态就大功告成啦！

🫐蓝莓巴旦奶昔

👤 说点什么...

❤️ 23 🌟 25 💬 评论



姨妈期要多吃这8种水果！！

👤 不懂就问有问必答

女孩子真的很不容易，特别是每个月那几天，不仅饮食方面，就连情绪也会容易变化，所以我们要好好爱自己，可以多吃一些对身体好的水果，总结了八种经期可以吃的水果，赶快收藏起来！！（男生也可以收藏学习一下怎么呵护另一半哦😊）

👤 说点什么...

❤️ 17 🌟 5 💬 1



饮食养生 | 🍷 常见水果的功效及作用 🍷

!! 吃水果好处多多 🍷 🍷 🍷

🌞 减轻人的压力。

有科学家研究，含有维生素C的水果，吃了可以使人疲劳的肌肉变的轻松，而且使人变得愉快。

🌞 使皮肤变嫩。

水果有美肤的作用是大家都知道了的，主要是水果中的

👤 说点什么...

❤️ 21 🌟 18 💬 1



注意 !! 女生特殊期一定不要吃...

女性的一生几个重要特殊时期是最要重点保护的，特别怕受凉受寒烙下很多毛病。

今天给大家总结一些女生一生的重要特殊时期也能吃的水果，既解决了嘴馋，又不伤身体。

❄️ 寒性水果

指的是热量密度低、富含纤维，但脂肪、糖分少的水

👤 说点什么...

❤️ 16 🌟 7 💬 1

3. 3部分作品展示

1/3

经期水果 八宜八忌

好男友必看系列

3.宜吃荔枝，忌吃梨



经期吃荔枝，可预防和缓解缺铁性贫血，镇静安神，改善睡眠。

梨性寒，会导致子宫淤血排不出，从而导致恶心头腹痛等不良状况。

4.宜吃苹果，忌吃火龙果



苹果为温性食物，对人体有清热止咳除烦健脾等作用。

火龙果性凉，且促进肠道蠕动，姨妈期出现腹泻的千万别吃它！

仅个人观点，医疗健康引导。

❤️女朋友经期水果八宜八！大解密🔓

女朋友生理期痛经，男朋友必知系列！！
👉还在为你的女朋友来姨妈了什么能吃什么不能吃而烦恼吗？

👉下面列举了经期期间水果的六宜六忌，赶紧收藏起来，照顾好你们的女朋友！

👉1.宜吃桃子✅ 忌吃猕猴桃❌

👉 说点什么... 7 3 评论

1/4

居然被水果

骗了30年

柑橘

○ 柑橘类水果吃多了皮肤会变黄。

橘子、橙子等水果的胡萝卜素含量比较高，一次吃太多身体来不及代谢，会让皮肤变黄，过一段时间会消下去。南瓜、柿子、红薯也含有这种变色功能。

牛油果

○ 牛油果不减肥，热量比猪肉还高。

牛油果的脂肪含量为15%，热量为171大卡/100g，瘦肉的脂肪为6%，热量为143大卡/100g。

仅个人观点，无医疗健康引导。

👉 试试文字发笔记 去发布 >

居然被水果骗了30年！！看看你中招了么
居然被水果骗了30年，原来这些水果都具有迷惑性，看看你中招了么👉👉👉
#不一样的水果 #生活小知识 #揭秘 #有趣的水果 #涨知识了 #水果 #大爱水果季 #水果推荐 #健康

👉 说点什么... 22 4 2

1/4

减脂期吃什么水果

○ 48种常见水果·减脂控糖红黑榜

01低卡低糖

 香瓜 26大卡/100g 低升糖	 青木瓜 29大卡/100g 低糖分	 杨梅 30大卡/100g 高纤维	 木瓜 30大卡/100g 低升糖
 草莓 32大卡/100g 低糖分	 西柚 33大卡/100g 高纤维	 柠檬 37大卡/100g 高维C	 李子 38大卡/100g 低升糖
 柚子 42大卡/100g 低糖分	 西梅 42大卡/100g 通便	 桃子 46大卡/100g 低升糖	 橙子 47大卡/100g 高维C

仅个人观点，无医疗健康引导。

👉 试试文字发笔记 去发布 >

还不知道减脂期吃什么水果？看这一篇就够了
👉到底哪些水果是减脂期间可以吃的呢！今天给薯宝们盘点了48种常见水果，减脂控糖红黑榜！！建议有需要的宝宝收藏哟~👉

👉 说点什么... 17 11 1

1/5

吃出好皮肤

建议收藏！

1.早上吃西红柿🍅

西红柿含丰富的维C，可减少黑色素的形成，使皮肤白嫩，减少色素。



2.早上吃苹果🍏

富含维生素C，铁和纤维素，能促进肌肤健康，增加弹性和光泽，还能清洁口腔，减少口臭。



仅个人观点，无医疗健康引导。

👉 试试文字发笔记 去发布 >

👉吃出妈生好皮 | 水果美容时刻表请收好！
【焕肤组】
🍅 西红柿 | 维C狙击黑色素，透亮肌从早餐开始
🍌 猕猴桃 | 水润充电宝，皮肤喝饱维C不发黄
🍏 苹果 | VC+铁元素双打，肌肤弹润自带高光

👉 说点什么... 27 15 1

3. 4部分作品展示

吃梨的功效



梨



化痰止咳

梨是一种性质寒凉的水果,能滋阴润肺,而且能起到化痰止咳的作用

缓解便秘

膳食纤维可以促进肠道蠕动,有助于预防和缓解便秘,还有助于控制血糖。

美容养颜

梨所含的维生素C、维生素B族、维生素E、微量元素等物质对肌肤有很好的保护作用,加上梨含有大量水分,吃梨可以润泽肌肤,改善皮肤干燥的情况。

健康小科普——梨

♥主要功效:

开胃:梨含有能促进蛋白质消化的酶,饭后吃梨可促进胃酸分泌,助消化,增进食欲。

滋阴润肺:梨含有糖苷、鞣酸等成分,能祛痰止咳对咽喉有养护作用,梨炖冰糖可滋阴润肺、消热。其性凉,能清热镇静。

👤 说点什么...

❤️ 32 🌟 2 💬 13

苹果禁忌注意事项

1/4

人群宜忌:

- ❌ 气虚体质
- ❌ 痰湿体质
- ❌ 阴虚体质
- ❌ 平和体质

搭配宜忌:

- 👤 苹果+鳕鱼(降脂)
- 👤 苹果+梨(清热生津)
- 👤 苹果+枸杞(有益健康)
- 👤 苹果+芦荟(美容养颜)



- ❌ 苹果+绿豆(造成身体不适)
- ❌ 苹果+鹅肉(降低营养价值)
- ❌ 苹果+白萝卜

苹果禁忌注意事项

苹果性质温和,适合大多数人食用,可以满足身体日常对纤维素、维生素的需求。

👤 吃苹果的好处:

- 1、补充营养
- 2、保护心脏
- 3、便便顺畅

👤 说点什么...

❤️ 5 🌟 2 💬 评论

寒凉属性水果大全

✅ 寒性水果 (利于降火和降低热量)



✅ 凉性水果 (利于清热和降低人体能量代谢率)



仅个人观点,不作为健康引导

📝 试试文字发笔记

去发布 >

必看! 寒凉属性水果大全, 快拿好 !!

水果也有寒凉属性区分,人们在吃水果前,应先对水果的属性有所了解。

【寒性水果】

西瓜、蓝莓、香蕉、梨子、柚子、奇异果、山竹、柿子

👤 说点什么...

❤️ 14 🌟 13 💬 评论

春天减肥 刮油的十种水果

1/5



1. 芭乐 (下午3-4点吃)

“脂肪杀手”

芭乐低GI、低热量、高VC、高膳食纤维、抗氧化、促进皮肤健康,还能润肠通便,号称水果界的“脂肪杀手”

春天掉肉好时期, 刮油的10种水果! (一)

🌸 温馨提示: 水果虽好,但是也需要适量食用哦~

#健康养生 #健康知识科普 #每日水果 #让你越吃越瘦 #养生 #变瘦 #养生小知识 #水果 #大爱水果季 #健康饮食

03-26

👤 说点什么...

❤️ 12 🌟 6 💬 评论

3. 5部分作品展示

巨排便

的10种水果

1.芭乐



芭乐富含 维生素C 和 膳食纤维，能增强免疫力，促进肠道健康。

2.西梅



西梅富含的山梨醇（天然泻剂）和 膳食纤维，可刺激肠道蠕动。

缓解便秘的10种水果，一起实现拉💩自由！

缓解便秘的10种水果，一起实现拉💩自由！

便秘通常是因为膳食纤维不足或者水分不够，以下10种食物富含丰富的纤维，可以帮助我们嗯嗯通畅✅

- 1 芭乐
- 2 西梅
- 3 猕猴桃

说点什么...

9 3 1

12款鲜榨果蔬汁搭配



每天不重样补充维生素

试试文字发笔记

去发布 >

🔥 这太好喝了，再也不喝奶茶了！！

巨好喝鲜榨果蔬汁合集，两分钟就能做好！

#每日水果 #万物皆可榨 #减脂#水果茶推荐 #榨汁机
#水果 #大爱水果季 #在家做饮品 #补充维C #鲜榨果汁

说点什么...

49 42 3

水果糖分排行榜



一张图看明白水果糖分排行榜🔥

控糖可以吃，适量吃，限量吃，最好别吃的水果，一张图看明白了，建议宝宝们收藏哦🍎 #食八食九 #吃出健康 #给你们科普一下 #大爱水果季 #水果推荐 #知识科普 #吃货 #含糖量高的食物 #水果

04-22 河南

说点什么...

5 4 1

教你如何挑水果

这样挑 更好吃

1、苹果



买纹



不买点



到底是谁还不会挑这些日常水果啊!?

水果这样挑，更好吃👍

#水果自由 #每日水果 #生活小知识 #挑水果方法实用攻略 #挑水果技巧 #水果 #有机绿色水果 #网购水果

04-22 河南

说点什么...

5 11 1

3. 6部分作品展示

常见水果属性表				
寒性	奇异果	甜瓜	香蕉	番茄
凉性	椰子	柿子	柚子	桑葚
热性	樱桃	龙眼	石榴	荔枝
温性	释迦果	金桔	红毛丹	李子
平性	葡萄	蓝莓	柠檬	菠萝

今天你吃对水果了吗？水果属性分类表大全

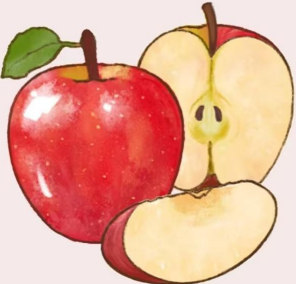
✨之前源源已经分享过一份水果热量表，但是你知道吗？水果除了热量还有属性和功效之分

✨寒性水果指的是热量密度低、富含纤维，但脂肪、糖分少的水果，有助于清火、解毒，适合热性体质者食用

✨凉性水果指的是性寒的水果，可以缓解燥热，夏季成

身体器官

喜欢吃的食物



1. 大肠喜欢苹果

苹果富含果胶，这是一种全天然的水溶性膳食纤维，具有亲水性。利于肠道的蠕动，还会增加便便的含水量，使其软化，从而轻松排出。

女生要常吃5种食物 越吃气色越好

#食物与健康 #我的健康生活 #食物中的营养物质 #健康知识分享 #吃出好身体 #养生日常 #吃出好气色 #吃出健康 #水果 #大爱水果季

04-15 河南

水果食用禁忌大全

点赞收藏！



青提

①青提富含鞣酸，尤其是果皮果肉连接处，不宜与高蛋白的食物一起食用。



番石榴

①番石榴籽不易消化，消化功能差的人少吃。
②番石榴的纤维素丰富，便秘者慎食。



杨桃

①其酸性成分会刺激牙齿，牙齿敏感者少吃。
②性凉，脾胃虚弱者慎食

🔥水果食用禁忌大全 !! 24种!!

作为人们日常饮食中不可或缺的一部分的水果，其实吃水果是有很多禁忌的，水果虽好，但也不能随便吃。本文为大家盘点了24种常见水果和它们的食用禁忌，希望对大家有所帮助。

#水果推荐 #大爱水果季 #好皮肤吃出来 #水果 #补充维C #生活小知识 #每日水果 #养生 #健康

红枣牛奶

气血虚！面色黄！喝



秋冬来上一杯巨舒服

气血虚！脸色黄！一定要喝的红枣奶茶！

果真不凡

15



last one

“果”真不凡账号二维码

指导老师
邹东

制作
郑州工程技术学院
2021级网络与新媒体1班
陈思雨



果真不凡

小红书号: 6951505757

💖 听说关注或点赞我的都会发财! 变瘦!! 变美!!! ...

小红书

扫描二维码
在小红书找到我



感谢您的观看

T h a n k s