

# 对葡萄干的五个误解，该澄清了

□ 范志红

## 营养课进行时

随着人们物质生活水平的不断提高，人们对饮食也越发挑剔，似乎一直在营养和减肥的道路上赛跑。这不，许多人对糖也小心了，凡是甜的东西都不敢碰。与之相反，低糖、无糖的食品却备受青睐。实际上，含糖不等于不健康。一些天然含糖食物完全可以纳入健康生活，比如各种水果干。

所谓水果干，是指由水果干制而成，制作过程中并未添加任何糖分、脂肪的产品，比如葡萄干、枣干、杏干、无花果干、西梅干、桂圆干以及柿饼等。水果干可以作为零食直接食用，也可以融入主菜主食中烹调加工，比如加在蔬菜中，放在面包、馒头、饭和粥里，替代糖来提供甜味。

然而，人们一直以来对于水果干存在很多误解，让其默默为糖“背锅”。下面，笔者就以最常见的葡萄干为例，为其澄清5个方面的误解。

**误解1：葡萄干含糖量很高，所以葡萄干=糖，没有什么营养。**

**澄清：**葡萄干的含糖大量的糖分，含糖量甚至可以达到70%，其中主要是葡萄糖和果糖。这是因为葡萄本身就含糖，而葡萄晒干之后，里面的糖就被浓缩了，绝大部分维生素C也损失了。

有人以为，没有了维生素C，葡萄的营养就全军覆没了，吃葡萄干和吃糖一样了。但事实并非如此。因为除了糖之外，葡萄干仍然含有很多营养成分，如钾、镁、铁等矿物质元素，以及大量的膳食纤维。

例如，葡萄干中的钾含量相当丰富。100克葡萄干中的钾含量超过700毫克。一个成年人每天的钾参考摄入量是2000毫克，吃一小把25克的葡萄干，就能供应超过180毫克的钾，相当于参考值的9%。作为一种少量吃的零食，这就很优秀了。葡萄干也是膳食纤维的好来源。100克葡萄干中的膳食纤维含量是3.3—4.5克，是精白大米的6—9倍。

**误解2：经过日晒或干燥，葡萄干里已经没有什么抗氧化成分了。**

**澄清：**葡萄本身富含多酚类物质，在

干制的过程中会有部分损失，但大部分仍能保留下来。我们吃葡萄时通常会吐掉葡萄皮，但吃葡萄干都是带皮吃的，所以吃葡萄干能够得到葡萄果皮中的大量果胶和纤维素，还有皮里的大量多酚类抗氧化成分。一般来说，多酚类物质含量越高，抗氧化作用就越强。黑色葡萄干里还有花青素成分。

美国农业部数据库的氧自由基吸收能力（ORAC）测定数据表明，100克无籽葡萄干中的总氧自由基吸收能力是3037个ORAC单位，高于带皮的富士苹果（2589个ORAC单位）、生西蓝花（1352个ORAC单位）和红色番茄（367个ORAC单位）。

**误解3：葡萄干含糖多，会造成血糖大幅度波动。**

**澄清：**按文献发表的测定结果，葡萄干产品的GI值在49—69之间，属于中低GI食物。吃25克葡萄干，同时少吃些米饭，保持碳水化合物摄入量不变的情况下，吃葡萄干并不会引起血糖过度波动。也有流行病学研究发现，和每周喝3次果汁相比，每周吃3次葡萄干与较低的糖尿病风险相关联。甚至有研究发现，用深色葡萄干替换

日常的点心零食后，糖尿病患者的餐后血糖反应还下降了。

**误解4：葡萄干含糖多，所以会让人发胖，不利于预防慢性疾病。**

**澄清：**有调查发现，日常每天吃包括葡萄干在内的混合水果干超过20克的人，和很少吃水果干的人相比，超重、肥胖及腹部肥胖的人反而更少。研究者认为，这可能是因为吃了甜味的水果干之后，就不想再吃零食饼干和甜点。而水果干和这些食品相比，营养素密度更高，健康成分更多。

还有研究发现，适量食用葡萄干有利心脏健康。每周吃至少160克葡萄干，替代零食点心、高血压的风险显著下降，胆固醇水平也有下降。

**误解5：葡萄干含糖多，所以会像甜食一样毁牙齿。**

**澄清：**牙科研究发现，在正常刷牙漱口的前提下，每天吃一把葡萄干并不像吃甜食那样损害牙齿。葡萄干中含蔗糖非常少，果糖和葡萄糖在牙齿表面附着时间短，其中的抗氧化成分还略有抗菌效力，故吃葡萄干后牙齿表面的pH值下降不多，达不到损害牙釉质的程度。



(视觉中国供图)

看到这些科学事实之后，是不是很开心——终于有些健康的甜味食物可以吃啦。但最后还有两个要说明的要点。

首先，什么食物都不是越多越好，有自己的合理数量，所谓过犹不及。每周吃160克葡萄干，大概相当于每天20多克，一小把的量，并非多多益善。

其次，葡萄干有很多品种。和浅色葡萄干相比，深色品种不仅抗氧化物质多，也有更高的膳食纤维和铁元素含量。所以，推荐大家优先选择褐色和黑色的葡萄干。如果是带籽的葡萄干，就更好了。因为葡萄的种子中含有维生素E，还可以提供更多的膳食纤维。

（作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授）

# 朝鲜族清淡饮食“思密达”

□ 文/图 单守庆

朝鲜族打糕，是打出来的糕：把蒸熟的糯米或黄黏米放入独木刻成的大木槽，用长柄木槌沾上凉水反复击打，边打边翻，直至米粒变成糕饼，切成适当小块，撒上豆面或蘸蜂蜜、蘸白糖吃。香软细腻，筋道适口。逢年过节吃打糕的朝鲜族，日常主食也离不开各种糕，比如用大米面制成的发糕、片糕、散状糕。对糕类食品，朝鲜族讲究“世间万物米为珍，以米制糕不抹油”。

朝鲜族咸菜，也称“小菜”“朝鲜咸菜”“朝鲜风味小菜”。1993年出版的仅有74页的《朝鲜风味小菜》，到1997年已是第6次印刷。这本书发行得好，也在证明“小咸菜有大市场”。书中介绍的78种朝鲜风味小菜，“其原料大都在山野、田间采集到”“这些原料不仅可以当菜吃，而且还有一定的药用价值”。

用朝鲜族医药理论“四象医学”来检验一下泡菜、冷面、打糕、咸菜，从菜肴到主食到小吃到小菜，都注重清淡，全方位体现了“辨象施食”的朝医食疗养生特色。

朝鲜族医药是我国少数民族医药的重要组成部分。我国朝鲜族主要聚居在吉林省、黑龙江省、辽宁省和内蒙古自治区，尤其以吉林省延边地区为主。2018年8月，因为参加食品安全和饮食养生方面的调研工作，笔者第一次来到延边朝鲜族自治州。

耳闻目睹那里的清淡饮食，不由得联想到一些数字：2017年中国年消费植物油达到3751.5万吨，人均每天消费量约74克，是《中国居民膳食指南（2016）》建议我国成人每天烹调用油摄入量为25—30克的2倍多。这还不包括猪油、牛油等动物性油脂消费。医学研究表明，过度消费食用油与我国居民高血压、血脂异常、肥胖和糖尿病等慢性疾病患病率大幅上升密切相关。

朝鲜族的清淡饮食，正符合当今健康饮食所提倡的“少油少盐”。他们的冷面区别于油面，打糕有别于油糕，泡菜和咸菜也不油头粉面，就连朝鲜族的“八珍菜”，也以“素”为“珍”：绿豆芽、黄豆芽、水豆腐、干豆腐、粉条、桔梗、蕨菜、蘑菇，8种原料或炖或炒或煎或拌，通过精烹细作的素食菜肴，很好地诠释了苏东坡笔下的“人间有味是清欢”。

据悉，今年9月3日是延边朝鲜族自治州成立70周年纪念日。届时，将通过庆祝活动充分展示70年来特别是党的十八年来所取得的全方位进步和历史性成就。其中，从困难时期盼望“顿顿吃饱饭，餐餐有油花”到进入小康社会“少油少盐，吃出健康”的巨变，无疑是延边朝鲜族自治州70周年州庆浓墨重彩的一笔。

清淡饮食，并非轻描淡写。而是在体现民族特色的同时，更要注重营养和健



朝鲜族的松饼

康！在这方面，朝鲜族少荤多素的饮食习俗值得称道和借鉴。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

# 春茶与茶道

□ 杨力

我国是产茶大国，喜欢喝茶的人特别多，特别是春天，太阳暖暖的，邀上三五朋友找一茶园，品茗聊天，随意闲散，最是惬意。

茶叶中，尤以春茶为最好。茶树经过冬天的休养，营养丰富，病虫害少，所以自古春茶就是文人雅士的最爱。宋代诗人李复《玉泉寺》云：“春茶自造始开尝，色味甘新气芳馥。”而明代诗人廖孔说《怀匡庐二首》咏道：“春茶雨后猿狙摘，晚食风前鸟雀过。”对春茶的描述都是绘声绘色。

喝茶各地有异，比如西南地区喝茶向来以无拘无束著称，用碗泡，用杯喝，全凭随意。而江南一带喜欢喝工夫茶，喝茶也平添了更多情趣。那一日去朋友家，见识了一番正宗的茶道，茶叶的整个冲泡过程俨如艺术。那些精美的茶具在她魔术般十指轻柔的表演中，逐步完成拭杯、润壶、冲泡、点茶的各道工序，一招一式优雅地道。

先取汤圆大小的陶杯，把冲好的茶点入杯中，大家一边品尝，一边听她娓娓道来。原来，中国茶道分四大流派：贵族茶道在乎“茶之品”，旨在夸示富贵；雅士茶



(视觉中国供图)

道在乎“茶之韵”，旨在艺术欣赏；禅宗茶道在乎“茶之德”，旨在参禅悟道；世俗茶道在乎“茶之味”，旨在享乐人生。

而品茶，通常最好自备一个紫砂壶，在平时的喝茶中慢慢学会“养壶”。一把新

壶从第一泡茶就与人结缘，从此以后，就得细心呵护它。紫砂壶通身都有气孔，就有良好的通气性和吸水性，让其吮吸壶内的茶液，时间久了，能使壶色光泽古润，养出晶莹剔透，珠圆玉润的效果。

至于如何养壶也有学问：第一用白水煮一小时，让壶身的气孔释放所含的土味及杂质；第二，用老豆腐再煮一小时，褪掉高温煅烧时带来的火气；第三，用茶叶再煮一个小时。以后才是日常“养壶”。“养”又分外养和内养。外养就是要勤泡茶，勤擦拭；内养则是“一壶不事二茶”。紫砂壶有特殊的气孔结构，善于吸收茶汤，一把不事二茶的茶壶冲泡出来的茶汤才能保持茶的原汁原味，否则，相互混杂，既无个性可言，茶品也不高雅。

看看，简简单单地喝茶，不单是一种健康，更是一种文化，一种品位，单是“养壶”的过程，就道出了一种做人的境界和修养。

还是回归春茶的主题吧，用杯冲用碗泡抑或貌似烦琐的工夫茶，其实喝的都是一种心情。“丝丝缕缕拂面来，朵朵簇簇迎眼开；春风化雨明前茶，都是我辈山上摘。”春茶在温暖我们肠胃之余，自会丰富我们的精神境界。

（作者系中国民间文艺家协会会员、成都文学院签约作家）

# 春日小葱绿莹莹

□ 梁永刚

葱的嫩如新生婴孩般，葱叶用吹弹可破来形容一点也不过，透过晶莹剔透的碧绿葱管，隐约可见里面汩汩流淌的汁液，那是地气升腾的造化，是一抹最亮的春色。

早春的小葱是不谙世事的孩童，水灵中透出一股顽皮，两个嫩绿的尖尖角，直楞楞刺向天空，像两个号角，奏响了早春的乐曲。小葱的扮相，像极了戏中的青衣，颜值极高，是人见人爱的“萌娃”。先看那无瑕的葱白，在泥土中深埋了一个长冬，饱蘸了清灵露水，刚一冒头，就沐浴了春日暖阳。嫩嫩的葱白自然是纯净莹润，难怪古代许多文人墨客把女子纤纤手指比作“葱白”。如果没有猜错的话，古人眼中的那种“葱白”，应该就是小葱的“葱白”。藏于地下的是一截雪白，拱出地表的却是一派碧绿，这绿是天然的绿，绿得厚实，绿得清新，绿得透亮，绿得耀眼，若是午后的阳光照在上面，那黏稠的绿意似乎变得稀薄了，顺着湿漉漉的葱叶流淌开来，化为盈盈春水。

除了嫩、白、绿，春天的小葱还有一个特点就是香。或许是越冬凌霜的缘故，小葱的香并不浓烈，也不冲鼻，夹杂着丝

丝缕缕的甜，浸润着春气，略带青涩，是一种若有若无的香，是一种清清爽爽的香，是一种缥缈灵动的香，让人闻不够。

小葱身材娇小，但“志气”不小，可生吃也可熟食，可切成葱花炆锅，也可切成葱段炒菜，还可以用葱花做馅料，做成一碗喷香的葱油饼，可谓是菜肴主食中名副其实的百搭辅料，口感、功效毫不逊色于大葱。经历过冰天雪地的洗礼，春日返青后的小葱，暴躁和辛辣消磨掉了不少，性格温顺，适合生吃，整棵卷在烙饼里，或者切段蘸酱吃，口味都不错。乡间有一道经典的菜品“小葱拌豆腐”，豆腐以嫩豆腐为佳，小葱最好是新鲜的，撒上盐，再淋点小葱香油，无论就馍下饭，还是当作下酒小菜，都是不错的。

小葱和鸡蛋的结合也是绝配，成就了一道叫作“葱花鸡蛋”的民间美食。幼时在乡间生活，春日时节，家中若是来了客人，祖母就会喊我：“刚啊，去掰几棵小葱。”一把鲜亮翠绿油油的小葱回来了，祖母又唤我去鸡窝里摸几个鸡蛋。鸡蛋是极新鲜的，还带着母鸡的体温。我把鸡蛋紧紧握在手中，步子走得很慢，直到祖母

笑吟吟地接过鸡蛋，我才长长松了一口气。祖母把小葱洗净剁碎，掺入搅好的鸡蛋中，倒进油锅里煎，很快，一盘葱花鸡蛋就端上了桌。

乡谚说：“吃葱一根，顶药十副”“常食一株葱，九十年不聋。劝君莫轻慢，屋前锄土种”。小葱是乡间灶房的必备之品，也是药食同源的良好良药，作为调味品，可煎炒烹炸、增香调味、祛除膻腥；作为一味中药，能治疗疾病，有发表、通阳、解毒、祛风、发汗、消肿、散瘀之功。明代李时珍《本草纲目》载：“葱白作汤治伤寒湿热、中风耳目浮肿、能出汗。”老辈人常说，偏方治大病。幼时在乡间生活，每每得了伤寒感冒，母亲总是用带着须根的葱白和姜片熬成汤汁，让我趁热喝上一大碗，身上的汗出透了，寒气赶跑了，感冒也就好了。小葱还是一味活血化痰的中药，庄稼人干活走路，不小心扭伤了脚脖子，掰几棵小葱，切碎放蒜白捣成糊状，敷在扭伤处，用布条缠好，睡上一觉，第二天疼痛就会减轻。

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）

猪毛菜，名字里透着草莽气息，有卑贱之意，因形而得名。

猪毛菜与灰灰菜是近亲，为藜科植物，一年生，有泼辣性格，耐旱耐盐碱，为常见的田间杂草。《救荒本草》中说，其“生田野中，所在处处有之。其苗嫩时，茎有红紫线楞。叶似碱蓬叶细微”。

春日里，散步途中，不时会见到猪毛菜，一层层、一片片，枝叶蓬松，绿油油的，十分喜人。过了立夏，万物勃发，藏蕤无比。出去走走，窥见初明的阳光下，它们长着细长的叶子，头部尖尖的，短糙硬毛，生有小刺，委身在杂草中。乱蓬蓬的它们，聚在一起，确有猪鬃的神采。

如新生的松针，整株望去仿佛幼松的缩影，这样雅致的比喻，让人心生欢喜。仔细看，绿色泛着亮光，熠熠生辉，在不知往哪个方向吹的风里，有异样的风骨。它的叶子，看着如猪鬃般扎手，却碧绿脆嫩、质地柔软，稍带咸味，嫩茎、叶可供食用。

民以食为天。“苗叶味甜。猪毛菜採嫩苗叶焯熟，水浸淘净，油盐调食。晒干焯食尤佳。及採自捣米，青色。或煮粥，或磨面做饼蒸食，皆可”。《救荒本草》的作者看来对食用猪毛菜，颇有心得。

诸多野菜，季节性很强，可食用时间短。让人更喜的是，猪毛菜没有这些束缚，从春天可以吃到立秋。即便是茎叶发黄见老，一旦经雨水的滋润，它又会发出新叶，鲜嫩无比，宛若青春驻颜之术。于是，“长寿草”“长命草”“长生菜”“不早菜”成为它的别名。

人活一世，草活一秋。“苗老结籽。叶则生出叉刺。其籽如扫帚子大”，它的生命历程在秋日完结。秋后风紧，它的植株干枯，茎基部折断后，枝杈卷成一团，随风滚动。常常在冬春的风里，快速地奔跑。这时的它，有了轱辘娃娃的名字。说它是轱辘，是说它奔驰起来像车的轮子；叫它娃娃，是说它和孩子们有缘分。在缺少诗意的年代，圆球状的它，被呼号的大风吹来喝去，任马由缰，好似身不由己，小孩子们跟在后面撵着玩儿，乐此不疲。

这时，名字也叫扎蓬棵、风滚草、刺蓬等。这些名字，听起来很古怪。

早在春秋时代，它就有诗意的名字：飞蓬。我相信另一种解释是：其叶散生，末大于本，故遇风辄乱而旋，虽转徙无常，其相遇往往有之，故字从“蓬”。“自伯之东，首如飞蓬”，那位妇人岂是头发乱了，而是心随着东征的哥哥飞了。“飞蓬各自远，且尽手中杯”，是李白在送杜甫时写的诗句。“一曲清歌薄薄酒，人生何处不相逢”，是有道理的。

读到一首写扎蓬棵的诗歌：“长到秋天就脱离本根/将自己交给越来越狂野的风/它多枝多杈的一团便随风推动”“飘摇随长风，雪野中的扎蓬棵/撞破一道又一道地平线/种子一粒一粒掉落，随风远播/是那么飘忽不定，直到长出幼苗/我们才知道，死了的扎蓬棵/是按着生前的意愿在出征……”

因此，再看到紫翅猪毛菜、无翅猪毛菜、褐翅猪毛菜、单翅猪毛菜、薄翅猪毛菜等名字时，我不再诧异。这些名字由来，绝非空穴来风。

我相信，猪毛菜是有隐形翅膀的，奔跑途中，暗暗地播撒着种子。

（作者系河南省作协理事、开封市政协常委）