

天热,吃对水果更健康

□ 王艳丽

营养课进行时

水果不仅解渴,而且营养丰富,富含维生素C、钾、镁和膳食纤维等营养成分,着实为我们的健康加分不少。然而,在这水果旺季,你真的了解它们的营养价值吗,吃对了吗?

不同水果的营养价值

水果分为瓜果、浆果、仁果、核果、热带、坚果、柑橘七大类。下面说说几类常见的时令水果。

一是瓜果类,如西瓜、甜瓜、哈密瓜,它们90%以上都是水分,又甜又低热量。西瓜堪称消暑解渴佳品,“冰镇+勺子”的美食典范。哈密瓜吃起来甜,但含糖量不高,热量也低,富含钾和β-胡萝卜素,对高血压患者很友好。

二是浆果类,如葡萄,常见品种有巨峰、夏黑、提子等。葡萄富含钾和维生素K,每百克葡萄含钾高达191毫克、维生素K为14.6微克,还含有丰富的酚类成分,适当食用,对控制血压、保护心血管健康有一定益处。

三是仁果类,如苹果、梨。早熟品种的苹果在七月盛产。苹果富含果胶这种膳食纤维和酚类抗氧化物质,对维持体重、降低糖尿病发病风险有好处。高纤维与果糖并存的梨,入口清凉,富含山梨糖醇,可加速肠道蠕动,改善便秘。

四是核果类,如桃、李子、杏。桃所含的酚酸这类抗氧化物质位于核果类前列,对健康有益。李子每百克含钾144毫克,适合控制血糖的朋友。西梅



AI制图

(李子的一种)含有较多的膳食纤维,以及含山梨糖醇和木糖醇,是通便的好帮手。注意,胃肠道欠佳、容易腹泻的人群要少吃。杏是我国“土著”水果,常见的黄杏,胡萝卜素含量是黄桃的22.5倍、苹果的9倍。胡萝卜素在体内可以转为维生素A,能保护视力,预防干眼症。黄杏含有的叶黄素和玉米黄素是哈密瓜的3倍多,这两种成分对视视网膜黄斑区健康很重要。

五是热带类水果,如榴莲、山竹、火龙果、芒果。榴莲的碳水、脂肪和热量都超级高,建议将它当甜点吃,每日别超过200克。山竹饱满多汁,柔软香

甜,虽然营养并不突出,但用它解馋还是不错的。火龙果富含膳食纤维,其黑色小籽能促进肠道蠕动,因此也是改善便秘的好帮手。芒果含有丰富的β-胡萝卜素,以及叶黄素、玉米黄素、番茄红素等类胡萝卜素,对健康有益,与杏的营养价值差不多。特别提醒,芒果容易引发过敏,对芒果过敏的人尽量避免食用。

水果要这样吃

水果吃多少合适?水果是我们均衡饮食的一部分,《中国居民膳食指南(2022版)》建议,成人每日应摄入

200-350克新鲜水果,可以根据个人情况适当调整。注意,果汁不能代替水果。

水果什么时候吃最好?有人说“早上吃水果是金,晚上吃水果是铜”,这个没有科学依据。其实饭前饭后吃,并没有严格要求,都是可以的。我们主要从水果中获得维生素和矿物质,只要补充到了就好。

不过,特殊人群要注意。对于需要控制血糖的朋友,餐前半小时吃水果,能有效降低餐后的血糖水平,而餐后吃水果则会导致血糖明显上升。如果放在正餐吃,就吃50-100克,并且减少主食量,同时检测餐后血糖。如果加餐吃,每次加100克,一天最多200克就可以了。另外,孩子在饭前别吃太多水果,以免影响正餐。

挑选与储存方式

挑选原则:选择新鲜应季水果,变换购买种类,也可以同时少量购买不同种类的水果。

对于上述提到的水果,买回来就建议冷藏的有:葡萄、榴莲肉、山竹、西瓜。榴莲肉要用保鲜膜或保鲜盒密封冷藏,以免串味;山竹放在保鲜袋,留少量空气,再把袋口系紧,放冰箱冷藏;西瓜可冷藏,通常买回来都是熟透的。

没熟之前不能冷藏的水果:芒果、火龙果、甜瓜、哈密瓜、桃、杏、李子。

打算几天就吃完,放阴凉处,也可以储存的水果有:苹果、梨等。

(作者系中国科普作家协会会员、注册营养师)

茶水煮饭好处多

□ 童云

茶知道

如果从茶“发乎神农氏”算起,中国就已有5000多年种茶、饮茶的漫长历史。茶,已经深深地融入人们的生活当中。

健康长寿一直是人们追求的目标,而以茶养生被很多人视为实现这一目标的重要手段。以茶养生不仅是传统文化的再现,也是现代社会绿色概念的体现。据我国最早记载茶的保健功效的史料称,西汉以前,人们已经会把葱、姜、橘和茶饼一起配伍后泡煮得其汤汁,并通过饮用茶汤的方式来达到醒酒提神的目的。

现代人除了传统的饮茶、品茶,逐渐趋向一种新的摄取方式——茶食。茶叶中含有多种维生素,按其溶解性可分为水溶性维生素和脂溶性维生素。我们知道,通常的沸水泡饮法不能让人体充分吸收利用茶叶中的脂溶性维生素。因此,当下提倡适当“吃茶”,即在制作各种食物时,添加茶叶超微细粉,制成茶豆腐、茶面条、茶点心、茶糖果、茶冰淇淋等食物,帮助爱茶者获得茶叶中所含的脂溶性维生素

营养成分,补充人体需要的蛋白质、氨基酸和矿物质元素等。

除了上述制作过程相对复杂的茶食外,还有一种更便利的茶叶利用方式,那就是茶水煮饭。如果你是一个爱茶的“懒人”,那么茶水煮饭是你充分利用茶叶营养物质的好选择。

用茶水煮饭的方法很简单,只需三步。第一步,将1-3克茶叶用500-1000毫升开水浸泡4-9分钟后,用干净的纱布将茶水过滤去叶底后备用;第二步,将米洗净入饭锅备用;第三步,将过滤后的茶水倒入饭锅中,水面高出米面3厘米左右即可煮饭,将米煮熟即可食用。

当你打开热气腾腾的饭锅时,扑面而来的茶香,回味悠长的茶米饭,定让你胃口大开。茶水煮饭的好处,并不仅仅止步于闻起来香。事实上,茶水煮饭,古已有之。我国古代医书《本草拾遗》中就有记载:“茶水煮饭,久食令人瘦。”如果你认为古代医书记载的只是一种现象,那么现代研究为此提供了理论基础。

研究发现,茶水煮饭,茶叶中的茶多酚、脂多糖等成分可与大米中的淀粉、蛋白质、B族维生素及

钾、镁、锌等矿物质结合,产生某些对人体健康有益的物质,还能减少喝茶有可能引起的钙流失、失眠及空腹喝茶诱发低血糖引起的“茶醉”等现象。茶叶中的多酚类物质与大米中的有机物结合,能促进人体消化液的分泌,有助于人体的消化吸收,去除油腻,有效分解脂肪,还有清洁口腔、保健牙齿、预防疾病等多种功效。同时,研究还发现,用不同的茶叶泡水煮米饭,会有不同的保健效果。

如果你到过茶区,不难发现,茶农手中经常捧着的就是一碗茶水煮(泡)饭,而眼前的那一位看上去“年轻态”的茶人,或许已过古稀之年。

也许,唐代赵州禅师的那句“吃茶去”,当年是作为禅语让弟子去参悟的,而今天,普通百姓却可以从行动上践行“吃茶去”。想来,这应当算是我们借助中国茶传承中华优秀传统文化的一种完美体现了。

让我们的养生保健工作,从一碗茶水煮饭开始吧。

(作者系中国农业出版社副编审、中国科普作家协会农业科普创作专业委员会委员)

先睹为快



食物越新鲜越好吗

在选购食品时,人们对“新鲜”有一种执念——我们都喜欢颜色鲜艳、刚刚上市的食物。然而,这种观念并非完全正确。虽然大多数食物存放愈久营养流失越多,但有些食物恰恰相反。

2024年8B《百科知识》杂志将探讨这种对“新鲜”的执着可能带来的误区。哪些食物越“新鲜”越伤人?哪些食物新鲜时未必营养好?哪些食物“不那么新鲜”却更美味?……本期文章《食物越新鲜越好吗》将一一作出解答。