

这四个山楂食用误区, 别信!

□ 王艳丽

营养课进行时

在这寒冷的冬天,手握一串冰糖葫芦,尽情享受它那酸甜的美味,这份惬意恐怕不少人都有过吧。

作为冰糖葫芦的主角,山楂富含多种营养成分,具有开胃、促进消化等益处。可在不少人的刻板印象里,对食用山楂还存在一些误区。

山楂营养价值丰富

山楂是我国特产果树,系蔷薇科苹果亚科山楂属植物,广泛分布于亚洲、欧洲、北美洲及南美洲。我国山楂主产于北方,南方也有种植,有着悠久的食用和药用价值。

山楂又称山里红、红果等,和苹果、梨、海棠果同属仁果类水果,常被加工成糖葫芦、果丹皮、山楂罐头、山楂糕、山楂片、山楂饮品等食品。

山楂的营养价值包括以下几个方面——

富含黄酮类物质。山楂含有较多的黄酮醇、儿茶素等黄酮类成分,有很强的抗氧化能力。

维生素C含量高。据《中国食物成分表标准版(第六版)》,每百克山楂的维生素C含量为53毫克,比柑橘、柠檬、苹果、橙子的含量都高。另有研究测定,7个地区山楂鲜果的维生素C平均含量为81.2毫克/100克。吃100克(大约10颗)山楂,就能满足成年人每日维生素C推荐量80%的需求。

含有丰富的果胶。山楂中果胶的含量高达2%,名列水果前茅。如果煮一



AI制图

锅山楂汤,加入适量的糖调和酸甜度,然后放入冰箱冷却,就会发现它凝成了果冻。这个果冻的形成,正是因为其中富含的果胶。果胶的好处在于,它能有效减缓餐后血糖和血脂的上升速度,对肠道健康也有积极作用。

含多种有机酸。山楂的主要有机酸是柠檬酸,其次是苹果酸,而像酒石酸和草酸等涩味成分含量则很低。山楂的酸度很高,pH值低于2.8,甚至比普通食醋还要酸。由于糖分较少,糖酸比很低,山楂的味道几乎完全是酸的。正因为有机酸的作用,能够刺激消化液的分泌,促进肠道蠕动,所以山楂在一定程度上确实有助于开胃和消化。

其他营养成分。山楂含有较多的β-胡萝卜素,有助于保护眼睛健康。山

楂的钾含量也不错,许多研究证实,补充钾对高血压患者有降低血压的作用。

食用误区要消除

误区一:吃山楂能补铁。这就是所谓的“以色补色”,山楂并不是补铁的最佳选择。山楂铁含量极少,即使有一点也是非血红素铁,吸收率也不高。不过,它所含的维生素C能够促进铁吸收。要想补铁,还需要选择像动物血、动物肝脏、瘦肉这样不仅含铁高且吸收利用率也不错的食物。

误区二:怀孕不能吃山楂。某些地区流传着“孕期不能吃山楂,否则会引起宫缩导致流产”的说法。这种说法没有足够的科学证据,怀孕期间可以适量吃山楂。除非肠胃存在健康问题,可能

导致出现反酸等情况。

误区三:山楂条、山楂棒等山楂零食能开胃。真实情况是并不能。因为山楂本身糖酸比太低,于是商家加上大量的糖或者代糖,做成糖葫芦、山楂片、山楂果酱、山楂糕等,才能让人更容易吃下去。但如果指望这些山楂零食来开胃,很容易摄入过量的糖。比如市面上的某山楂片,100克的含糖量就有大约60克。而根据《中国居民膳食指南(2022版)》建议,每日添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。如果糖摄入过多,孩子容易得龋齿,成年人则可能导致口味变重,还会因摄入过多能量增加肥胖风险。

误区四:山楂和板栗同食会长胃结石。目前没有充分证据表明,山楂和板栗同食会导致健康人患胃结石,适量食用是没问题的。有人认为“山楂含有鞣酸、板栗里有很多膳食纤维和淀粉,混合食用会导致胃结石”,实际上,这种胃结石通常会出现于胃炎、胃溃疡、胃术后等胃部疾病人群,这类人群容易反酸,食用鞣酸含量高的食物,就容易增加患胃结石的风险。市面上的山楂鞣酸含量一般都很低,健康人吃上山楂和板栗不会引发胃结石。不过,未成熟的山楂由于鞣酸高,吃多了可能会引起腹胀、腹痛,还是需要注意适量。

总之,最好避免空腹或长期大量食用山楂。有胃炎、胃溃疡的人想吃山楂,一次吃一两颗就好。至于山楂片、山楂糕、果丹皮等精加工食品,由于添加了大量糖分,偶尔吃一点解馋即可。

(作者系中国科普作家协会会员、注册营养师)

白菜:备受青睐的“素食之王”

□ 单守庆



越来越多的研究表明,素食有益健康。比如减轻肠胃负担、提高维生素摄入量、预防便秘、降低患心脏病风险等。素食种种,为素食者提供称心如意的食全食美。

素食中颇受赞誉的就是白菜,正所谓“百菜不如白菜”。冬日里,虽然天寒地冻、草木凋零,可新鲜的大白菜却在农贸市场、便民超市随处可见。

大白菜是原产于我国的古老蔬菜,有白菜、小白菜、油白菜等别名,最早的名字叫菘,蕴含着它像松柏一样凌冬不凋、四季常有。在我国,大白菜有“三大”优势。

一是种植面积大。白菜已由过去单季种植发展成为四季种植,面积达到4000万亩,是我国种

植面积最大的蔬菜作物,也是北方冬贮数量最大的蔬菜,成为名副其实的“百菜之王”。在河北省邯郸市肥乡区三江农业科技博览园广场上,耸立着目前全国最大的白菜雕塑:高20米、宽8米、重12吨。

二是食用价值大。“冬日白菜赛羊肉”“白菜豆腐保平安”等食谚流传久远。中医认为,白菜微寒味甘,有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功。养生人士都把白菜看成是餐桌上的“长寿菜”“健康宝藏”。

三是市场消费数量大。白菜无处不在,凉拌菜里有它,炒菜里有它,炖菜里有它,饺子馅里还有它。用白菜来制作泡菜,已经成为韩国的“国菜”。按照韩国习俗,每个家庭过冬要准备30-40棵大白菜。

此外,白菜谐音“百财”,寓意也多:聚财、招财、发财、百财聚来等。为人要像白菜的青叶白帮那样正直清白。

“萝卜白菜,各有所爱”,说的是每个人对食材的取舍和饮食习惯。到了“论荤论素各有所爱”时,人们会这样理解,“荤”指动物类食品,“素”指植物类食品。荤也好,素也罢,在苏东坡看来,“人间至味是清欢”。

(作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师)



AI制图

长黑点的白菜能吃吗

□ 科普时报实习记者 王文洁

时下,白菜是人们餐桌上的常客。但白菜叶上长出的小黑点却令人疑惑:这种白菜还能吃吗?该如何挑选和贮存白菜呢?

白菜叶上的小黑点是一种生理性病害,叫“白菜芝麻状斑点病”,与氮肥施用过量有关。北京市农业技术推广站农艺师王冰华告诉记者,氮肥施用量越多,就越有可能出现小黑点。此外,这也与白菜品种有关,生长周期短的白菜品种,小黑点病发生相对较轻。

一般而言,如果小黑点不多,对白菜的营养和味道就没啥影响,可以放心食用。但如果黑点较大,已经形成黑斑且边缘变色,说明病斑处已经开始腐烂,凑近还能闻到异味,这种白菜就绝不能食用了。

王冰华强调,挑选和贮存白菜很有讲究。优质白菜有以下特征:叶片紧密包裹,叶球饱满结实,摸上去有一定硬度;叶片颜色均匀,有光泽,未出现明显的斑点和萎蔫;根部发达,说明生长期白菜吸收了更多水和营养,口感更好。

白菜的适宜贮藏温度为0℃-1℃、相对湿度95%-98%。居家环境下,若长时间存放,建议选择耐储藏的绿色白菜品种。具体做法是,先去掉白菜腐烂的外叶并削平根部,晾晒两天把外叶表面水分晾干,然后将白菜根朝下、头朝上装入打孔的纸箱后,放在阴凉通风处,这样可以存放较长时间。需要注意的是,白菜之间要留有间隙,这样能大幅度降低白菜腐烂几率。