

水果买大买小 重点看营养在哪



“大个蓝莓营养差”“草莓大的没营养,都是膨大剂催的”“西瓜越大越没味道”……类似的说法层出不穷,让不少人在买水果时左右为难,到底应该挑大的还是小的?

营养在皮选小的

不少人挑选可带皮食用的水果时,偏爱小个头果实。江西读者赵丽萍就分享了自己的选购心得,她购买蓝莓、草莓等水果时,始终优先选小果,认为这类小个头水果营养更丰富、风味更浓郁。这一选购习惯也得到了专业营养师的认可。

中国注册营养师薛庆鑫表示,同等生长条件下,可带皮食用的小型水果,小个头品类的营养密度远超过大个水果。核心原因在于,蓝莓、葡萄、红枣、金橘等水果的膳食纤维、多酚类、萜类物质以及花青素、维生素等有益成分,大多集中在果皮和贴近果皮的表层果肉中。

《食品与发酵工业》的实验数据显示,同一品种、成熟度一致的蓝莓,营养差距显著:小果花青素含量达321毫克/100克,中果为286毫克/100克,大果仅198毫克/100克。冬枣、木枣等枣类的多酚物质与抗氧化活性,果皮含量远高于果肉。葡萄的多酚类营养也主要集中在果籽和果皮,籽中占比50%-70%、果皮中占25%-50%,果肉含量极低。除此之外,可带皮吃的金橘,果皮的维生素C和多酚含量也远超果肉,小果的营养优势格外突出。

营养在肉大小均可

并非所有水果都适合选小果。河北秦皇岛读者程燕就偏爱个头偏大的水果,她认为橙子、橘子这类水果个头大的,水分更充足、口感更好,这一经验符合科学规律。

营养师介绍,橙子、橘子、柚子等柑橘类水果,营养分布和浆果类完全不同。它们的维生素C、类胡萝卜素等核心营养成分,主要储存在果肉的汁囊中,果皮几乎没有核心营养。果实个头越大,内部汁囊数量越多、发育越饱满,水分更充沛,营养物质的积累也更丰富。

其中,苹果和梨虽然也会吃皮,但它们个头通常较大,主要吃的是果肉。另外,影响它们营养价值的主要因素是品种和成熟度,与个头关系不大。为了获取更多膳食纤维和植物化学物,建议尽量带皮吃。

苹果这类水果,一些大果品种通过选育把“细胞多+膨大适度”结合得很好,既大又保持糖酸平衡和风味。

需要说明的是,草莓的大小与品种特性、栽培管理以及授粉情况等因素有关,市面上的大草莓通常是经过精心选育的优质品种,跟膨大剂无关。

不能一概而论

研究发现,同一品种内,正常生长条件下稍大一点的西瓜,往往说明生长期光照和水分供给充足,成熟度和口味更好,营养成分和番茄红素等含量更稳定。橙子、柚子、橘子等柑橘类水果的维生素C、类胡萝卜素等营养主要存在于汁囊中。果实大意味着汁囊更多,这些成分也会积累更多。另外,这些水果的营养也受光照时间以及含水量影响。不能简单以个头来判断其营养价值。

黑龙江哈尔滨一位资深水果行家表示,选购水果不必纠结个头大小,新鲜度、成熟度、颜色和品种才是核心指标。水果采摘后营养会持续流失,当季本地鲜果,营养保留远优于长期储存、长途运输的水果。成熟度越高的水果,营养积累越充足、风味口感更佳。同种水果颜色越深,营养越丰富,如深紫色蓝莓花青素含量更高,深橙色芒果β胡萝卜素更充足。此外,品种也决定口感风味,沃柑甜度优于普通蜜橘,麒麟瓜糖度更高,富士苹果清甜、青苹果偏酸。选水果结合多项指标,才能买到优质鲜果。

因人而异 巧吃水果

浆果类是抗氧化优选 草莓富含维C、花青素与果酸,热量偏低,有助促消化、养护肌肤,清洗切记保留果蒂,清水浸泡后流水冲洗,可直接生食或搭配酸奶,脾胃虚寒者不宜空腹多食。蓝莓含有叶黄素与花青素,护眼抗氧化,无需去皮,每日50至80克,拌燕麦、牛奶当作早餐最合适。葡萄、提子内含白藜芦醇与葡萄糖,果皮营养丰富,面粉水浸泡去污后带皮食

用最佳。

柑橘类主打高维C 橙子维C与果胶充足,果肉白丝不要剔除,饭后半小时直接食用。柚子低糖高纤、富含钾元素,利于调节血脂,但正在服用降压、降脂药物的人群严禁同食。猕猴桃维C含量突出,自带蛋白酶,饭后食用可化解肉食油腻。

苹果、梨性味平和,是日常常备鲜果 苹果果皮膳食纤维丰富,洗净带皮生吃润肠通便,

蒸熟食用可收敛止泻,适合轻微腹泻人群早晚少量进食。梨水分充盈,生吃清热润燥,干咳时搭配冰糖蒸制食疗效果更佳,脾胃虚寒者尽量少食生冷梨。

日常吃果遵循通用准则:优选上午十点、下午三四点加餐食用,避开空腹与餐后立即大量进食;尽量整果食用,少榨果汁;控糖人群多选柚子、莓果、苹果,少食榴莲、葡萄、西瓜。

有“瑕疵”的水果还能吃吗?

在市场上,许多人会遇到异于常“果”的水果,比如黑丝芒果、豹纹芒果……这些水果有些只是长得怪,有些是真的不能吃。

发红的甘蔗不能吃

发红是甘蔗发生了霉变,主要致病菌是节菱孢霉菌,是一种很强的神经毒素。

发紫的椰子不能吃

椰子发紫说明已经变质,会产生米酵菌酸,导致人细菌性食物中毒。

黑丝芒果可以吃

芒果果核周围天然存在白色或浅褐色的纤维束,用来运输营养和水分,口感偏硬但无毒无害,是可以食用的。

豹纹芒果不能吃

芒果上出现黑斑有多种因素,可能是芒果受到挤压、碰撞、冷冻,也可能是“芒果炭疽病”所致。无论哪种原因造成的黑斑,都会使芒果的品质大打折扣。误食变质芒果会引起食物中毒。

透明的山竹可以吃

山竹是后熟水果,如果后熟的过程中储存温度过低,没能全部转熟,就会出现变透明的情况,但口干不佳。

变黄的山竹不能吃

山竹出现的黄胶是山竹“自我防御机制”,当受到外界自然侵害或碰撞挤压,黄胶就会溢出。黄胶味道比较苦,去掉后其他正常果肉可以吃。

畸形的车厘子可以吃

车厘子畸形是由于气温偏高,导致花芽分化过程中,出现多雌蕊的双胞胎果。和膨大剂没关系,可以放心吃。

畸形的草莓可以吃

草莓在开花的时候,部分授粉受精不正常,就会形成不规则的畸形果。这种草莓除了丑没有别的缺点。

本报综合

电饭煲内米制品尽快食用

夏季高温高湿,食物更容易变质,细菌也更容易滋生,一次最好少做点食物,现做现吃,避免将食物长时间放置,尽量不食用隔夜食物,特别是米制品和其他易滋生细菌的食物。

如果做好的食物一顿实在没吃完,可以先将食物放入食品保鲜袋、保鲜盒,然后再放入冰箱内冷藏或者冷冻保存,尽快食用完。在电饭煲内保温超过4小时的饭菜,食用也存在健康风险。这是因为,电饭煲的保温功能一般维持在60℃~70℃,但电饭煲内饭菜往往受热不均,饭菜上层接触空气的部分,温度很容易降到60℃以下,跌入细菌繁殖的“危险温度带”。 刘洋

当归煮蛋 补气养血

当人体气血不足时,可能会出现面色发黄、嘴唇苍白、脱发、头晕、月经不调等表现,当归黄芪煮鸡蛋可以帮你补气养血。

原料:当归5克,切成片,黄芪15-20克,鸡蛋2个,红糖适量。

制作方法:锅中放入当归、黄芪、鸡蛋2个,一同煮至鸡蛋成熟,然后敲碎蛋壳,再煮15-20分钟,可加入适量红糖调味,煮好后喝汤吃蛋,可隔天食用一次。

注意事项:经期女性不宜食用;糖尿病、血脂异常等特殊人群能否食用需遵医嘱。 孙平