

吃水果和“喝”水果的利与弊

□ 范志红

夏秋时节,水果品种无比丰富。人们实在喜欢水果那种甜美清爽的感觉,不过,很多人已经不屑于像祖先那样,用大门牙来啃苹果,用磨牙来嚼水果。

为了显得自己足够高大上,他们要把水果先放在打浆机或榨汁机里面,把它变成水果汁,再舒服地喝下去。各种果汁产品也在媒体上大做广告,鼓励把吃水果变成“喝”水果。那么,“喝”水果真的比吃水果更好吗?还是先看看科学研究的结果。

果汁里都有啥?

首先说说,水果里面到底有什么成分能进入果汁当中。

水果里的主要健康成分包括果胶、纤维素、抗氧化的多酚类物质、钾元素、钙元素、维生素C、胡萝卜素、花青素、有机酸等。糖并不是它的关键健康成分,甜味只带来好味道,同时也会带来发胖的潜力和升高血糖的风险。

在水果的这些健康成分当中,大部分果胶和所有纤维素是不溶于水的,它们会给水果带来耐嚼的口感。多酚类物质部分溶于水,但会带来一点涩味。有机酸和糖也易溶于水,它们分别带来酸味和甜味。钾和维生素C易溶于水。花青素易溶于水,而钙和胡萝卜素不溶于水。

易溶于水的成分,如糖、钾元素和花青素是会跑到果汁里的,而不溶性的纤维和钙、铁等元素是不会进去的,除非连渣子一起吃掉。而且,压榨和打浆都会破坏水果细胞结构,造成氧化反应,令很多营养素和抗氧化物质发生损失。

看到这里就明白,如果用原汁机把水果中的汁液榨出来,而把渣子去掉,那么水果中的所有纤维素和大部分果胶都被放弃了,糖分却是全部进入汁液当中的。

“喝”水果更易使人发胖

研究发现,虽然水果是甜味的,但是吃水果和喝甜饮料不一样,健康人正常吃水果并不会引起肥胖,也不会让人增加糖尿病的危险。

哈佛大学公共健康学院分析了15万多名女性和3万多名男性的饮食和体检数据,发现在其他饮食生活条件类似的情况下,每周摄入3份水果的人和不吃水果的人相比,患上II型糖尿病的风险是0.98。

日本一项在4万多名中老年人中进行的跟踪5年的相关研究也发现,每天吃500克水果没有预防糖尿病的效果,但也不会升高糖尿病危险。甚至有部分研究表明,蓝莓、葡萄、苹果等



水果还有利于降低II型糖尿病的风险。

然而,也有大量研究显示,摄入果汁不仅不能降低糖尿病的风险,甚至有促进发胖和增加糖尿病风险的趋势。把水果做成果汁,即便是100%的果汁,甚至是自己家里做的果汁,也不能起到和完整水果一样的作用。

研究者还发现,对于超重的人来说,喝果汁最多的和最少的人相比,糖尿病的风险会上升33%。还有研究证明,用每天1杯白水代替每天一份果汁,可以降低8%的糖尿病患病风险。

为什么果汁和水果不一样?因为和新鲜水果相比,一方面,果汁制作过程中去掉了其中的膳食纤维和部分保健成分,其中的维生素C和抗氧化物质也

受到不小的损失。

另一方面,果汁往往都很甜,没有人喜欢喝那种酸涩的果汁。苹果汁、橙汁的糖含量都在8%以上,而葡萄汁的含糖量甚至可高达15%~20%,是普通甜饮料含糖量的两倍!喝一杯纯果汁,就能喝进去20~40克的糖。40克糖相当于半碗米饭,每天在三餐之外额外喝进去,怎么可能不发胖呢?而发胖当然会促进糖尿病和高血脂。

“喝”水果易喝多

还不能忘记的重要事实是,水果是固体状态,需要咀嚼,胃排空的速度较慢;而果汁是液体状态,不用咀嚼,在胃里的排空速度很快,在肠道中的吸收速度

也很快。

有国外研究者专门研究了固体和液体的消化吸收和代谢差异。研究者比较了固体果冻和液体果汁,其中的糖含量完全一样,但吃进去之后引起的饱腹感不一样,胃排空速度不一样,血糖上升速度也不一样,液体在胃里的排空速度快得多,血糖上升也快得多。

即便不做实验也能明白,人们喝果汁的速度远远大于吃水果的速度,而喝果汁所带来的饱腹感远远小于啃水果所带来的饱腹感。啃一个苹果就挺辛苦了,胃里也挺满了;连续吃两个苹果之后,没有人会要求吃第三个。但是,喝一杯果汁非常轻松,连喝两三杯也一点不辛苦。

然而一个苹果或梨,最多也就榨半杯果汁;喝两三杯果汁,就等于喝进去了4~6个水果的糖分!

说到这里大家也就明白了,“喝”水果和吃水果完全不是一回事。无论多么高级的榨汁机,都不能从根本上解决营养素遇到氧气发生损失的问题,不能解决果汁消化吸收速度太快的的问题,更不能解决果汁味道很甜、很容易多喝的问题。

对于健康人来说,要想真正得到水果的好处,还是亲自去咬新鲜水果吧。

(作者系中国农业大学食品学院副教授)

健康厨房

每顿吃点辣助减肥



想减肥?告诉你一个还算轻松的办法:每顿吃点辣。

澳大利亚阿德莱德大学的研究人员在由美国在线科学杂志《公共科学图书馆综合卷》发表的报告中表示,辣椒中的主要活性成分辣椒素能刺激胃部向大脑发出饱腹信号,减少进食。研究人员还发现,高脂肪饮食会扰乱这种受体,使胃部推迟传递饱腹信号,造成过度进食,从而容易引起肥胖。业界人士认为,这一发现或许有助开发减肥新方法。

这个消息相信让很多爱辣人士又有了一个吃辣新理由,今天给大家介绍一种夏日爽口小凉菜:爽脆辣椒片。

主料:红菜椒
配料:蒜瓣、盐、麻油、白糖

做法:

- 1.将红椒清洗并充分沥干水分。
- 2.将沥干的红椒切成大小匀称的片状,并加入少许食盐后,手工搅拌一小会。
- 3.随后加入白糖少许,以及少许蒜瓣,蒜瓣可切开可放整块,继续搅拌一会。
- 4.手工搅拌成功后将拌好的红椒装入玻璃器具或者保险瓶中,储存4~6天即可食用。

小贴士:辣椒选用红色,肉厚的最好。切辣椒时最好带一次性手套,并注意不要让辣椒溅到眼睛或皮肤上。

医师在线

长期吃单一品种食用油不健康

□ 马冠生

食用油不仅能为菜肴增色增香,还是人体获取能量和必需脂肪酸的重要来源。如何从众多食用油中挑选真正适合日常需要的一款,成了困扰不少消费者的难题。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学教授马冠生建议,吃油要多样化选择,单一用油并不健康。

马冠生介绍,受饮食习惯

及地域影响,许多家庭长期使用同一种类的植物油,但单一油种的脂肪酸构成不同,营养特点也不同,“长期食用单一油种很难做到脂肪酸的合理搭配摄入。”

他建议,食用油应实现多种化合合理搭配,而选择调和油就是一种很好的办法,但也不是简单混合搭配,“如果只是把菜籽油、花生油、橄榄油等随机混合在一

起,或者这周吃花生油、下周吃菜籽油,这些做法都是不科学的,无法做到食用油脂脂肪酸的合理搭配。”

“调和油的关键在于‘和’。”马冠生表示,购买调和油时,一定要挑选有助于脂肪酸合理搭配的调和油。消费者需多关注品牌的资质、专利认证这些硬性标准,才能更好地挑选到适合全家健康需求的调和油。

资讯

巴西发现一种水果有消炎、抗癌等功效

巴西研究人员近日宣布,他们和美国同行研究发现,一种产自该国亚马逊地区的水果有消炎、抑制癌变等功效。

这种水果名叫瓜伊鲁,形似李子,外有果皮,中间为果肉,里面有核。当地人喜欢用这种水果榨汁或制成果酱食用,而果树的叶子则用来泡水饮用。此前研究

发现,这种水果有降血糖的功效。

巴西圣保罗大学的研究人员指出,某些疾病会使生物细胞的脱氧核糖核酸(DNA)发生与癌变相关的诱导损伤。而巴西和美国研究者所做的细胞实验显示,瓜伊鲁果实所含成分可减少这种诱导损伤的发生。

在另一项人体细胞实验中,

科研人员还发现瓜伊鲁所含的花色素苷可缓解炎症症状。

研究人员表示,他们将进一步研究瓜伊鲁果实所含的哪些成分具有抑制癌变的作用,以及相关成分的保健原理。目前这项研究还处于实验阶段,因此还不能将瓜伊鲁推荐为药用果实。
(新华网)