

熟吃水果,真的更滋补吗?

□ 范志红

最近很多朋友来问,听说女人不能吃生水果,吃熟水果更有利养生。熟水果真的比生水果更健康、更滋补吗?我回答说,所谓女人不能吃水果,是个伪概念。

对绝大部分人来说,都能生吃水果。但对消化不良、吃水果不舒服、喝凉水容易拉肚子等身体虚弱的人来说,吃熟水果时胃肠更容易接受,能轻松得到其中的钾和果胶等成分。一些牙齿不好,咬不动生水果的老年人,吃熟水果比较容易嚼烂,也能得到这些好处。此外,如果把水果带皮煮,能把生吃时扔掉的果皮成分煮到汤里,有可能增强某些保健成分,比如得到更多的果胶。当然,如果胃肠没问题,绝大多数人还是直接啃生水果吃最好。毕竟可以得到更多的营养成分,也有清新爽脆的口感。

但是,也有些人会问,水果不是维生素C的来源吗?维生素C不是很怕热吗?吃煮熟水果,会破坏其中所有的营养成分吗?

这个问题不难回答,其实大部分水果的维生素C含量不算高,比如苹果、梨、桃等,维生素C含量都是个位数;吃1个苹果,通常连一日中维生素C需要量的10%都达不到。至于其中的



钾、镁、有机酸、果胶、纤维素等成分,都是不怕热的。类黄酮等多酚类物质也只有部分损失。所以,煮熟损失营养这事,还不能算作吃熟水果不好的主要理由。

那么吃煮熟的水果,有没有不利健康的因素呢?其实熟吃水果即便不损失营养,也不等于不会引入不利于健康的因素。比如煮水果时汤会变酸,这就需要放很多糖来调整口味。这是因为煮水果需要加水,而加水就会稀释糖分,让甜味变淡。但是,稀释之后,酸味基本上不会变淡,因为有机酸的特点是,被稀释之后会努力释放出更多

的氢离子,于是酸味下降不太明显。这样酸味不变,甜味减少,水果汤就会显得很酸。其实,自家煮水果,和商场卖的糖水水果罐头效果差不多。最后的结局是,水果未必吃进去多少,健康成分也不一定吃进去多少,糖倒是没少吃进去。

通常喝两小碗(按每碗150~200ml)加糖的水果汤,就会喝进去30克的糖。糖几乎不含有人体必需的营养素,而且还会大幅度提高煮水果汤的热量值。这让煮水果的健康效应打了很大折扣,对需要控制血糖和控制体重的人来说,甚至可能是弊大于利。所以,吃熟水果的时

候,要尽量避免添加过多的糖,包括蜂蜜在内都要少用。否则就类似于喝甜饮料了。与其说健康,不如说是喜欢那种酸甜的口味。蒸水果相比而言好点,因为不用添水,所以无需加那么多糖。

也有一些朋友问我,有糖尿病、高血脂问题,如果不加糖的话,适合吃煮熟的水果吗?这就要从生熟水果的血糖反应来解释,一方面,在未煮熟的水果中,细胞壁是完整的,它能延缓糖分从细胞中释放出来。同时,因为质地比较硬,食糜在胃里停留的时间比较长。故而生水果的餐后血糖反应比白米饭白馒头低一些。但是,如果把水果煮到软烂,细胞壁被彻底破坏了,其中的糖很快就能释放出来,显然会增加水果的升糖速度,对糖尿病患者是不利的。血糖上升快,就促进脂肪合成,不利脂肪分解,所以对控制血脂也不是好事。

另一方面,水果中本来含有多酚类物质,它们能够抑制消化酶的活性,从而延缓消化。煮熟之后,这些物质部分会受到破坏,降低对消化酶的抑制作用。对消化不良、消化酶活性太低的人来说,这是件好事情;但对糖尿病和高血脂患者来说,这就不

是什么好事情了。所以说,糖尿病、高血脂患者,最好还是吃生水果,而且优先选择那种需要细细咀嚼,不能很快咽下去的类型,对延缓餐后血糖血脂上升有所帮助。

而对消化不良和容易腹泻的人来说,水果煮熟细胞壁破坏之后会更容易消化吸收,而且对肠道的刺激减小,口味酸甜还能帮助开胃。当然,也不排除有煮熟之后某些保健成分反而增加的可能。比如说,苹果皮比果肉含有更多的果胶和花青素;柑橘皮中含有非常高的类黄酮物质和多种香精油,其中很多是药物成分。柑橘皮也是果胶含量最高的材料之一。带皮蒸熟或煮熟,会让这些成分渗入到果肉当中,从而可能产生某些药效作用。

总之,人们一定要搞清楚,自己的身体状况到底是什么样,到底需要什么样的“保健作用”。是希望食物容易消化,还是希望延缓消化速度控制血糖上升。目标不同,食物选择和烹调方法也各不相同。不要因为某些流行概念就盲目跟风。当然,对绝大多数健康人而言,只要水果总量控制在每天半斤到一斤的范围中,生吃熟吃各有优势,不妨换着花样吃。

健康厨房

黑豆炖鲫鱼



材料: 鲫鱼1条,红枣3枚(去核),黑豆20克。

做法: 将鲫鱼宰后去鳞、鳃及肠脏,冲洗干净;把黑豆洗净放在锅中炒至豆壳裂开;红枣洗净去核。将鲫鱼、黑豆、红枣放入锅中,加水适量,炖两小时即可。

功效: 鲫鱼滋阴补肾,含大量优质蛋白质;红枣补中益气,有丰富的营养价值;黑豆补肾补血。鲫鱼、黑豆、红枣相配,不仅味道鲜美,而且可补充人体氨基酸、矿物质、维生素等营养成分,并能降低胆固醇,防治动脉粥样硬化,尤其适用于肝肾阴虚、头晕目眩者以及老年人的日常调理。

小知识

喝杂粮粥帮你健康过冬

说到冬季养生食物,多数人首先想到的是牛羊肉和排骨汤,但在专家看来,寒冬里应该每天喝一碗杂粮粥,这不但能增加食物的多样性,还能在一定程度上帮你解决很多冬季健康困扰,助你舒服过冬。

功效1:抗寒暖身。数九寒冬,吃杂粮也有助抗寒。因为小米、绿豆等杂粮中大多富含维生素B₁,这种营养素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起重要作用,能增加身体御寒能力。

功效2:控制体重。冬季容易长肉,

每天喝碗杂粮粥可在一定程度上避免这个问题。因为杂粮粥有很强的饱腹感,吃后能长时间不饿,有助避免身体摄入过多的热量,预防肥胖。

功效3:预防便秘。冬天天气干燥,再加上人们吃肉较多,活动量减少,很容易发生便秘。杂粮粥不但含有一定的水分,其中膳食纤维和抗性淀粉的数量较多,能帮助清肠通便,对便秘的人很有帮助。此外,膳食纤维和抗性淀粉在大肠中能够促进有益菌的增殖,改善肠道微生态环境。

功效4:保护血管。在寒冷的冬季,心脑血管疾病也容易高发,每天喝碗杂粮粥有助保护血管。表皮红色、紫色、黑色的杂粮是花青素的好来源,大麦和燕麦中还有丰富的β葡聚糖。这些物质有利于预防冠心病,帮助控制血胆固醇,保护血管。

需要提醒的是,杂粮烹煮起来需要花费更多时间。为了节约时间,并使杂粮的口感更好,最好在烹调前将其泡一泡。但是各种粗粮对水的“抵抗力”差异很大,紫米、糙米等食材只需要泡4小时左右即可,而绿豆、红豆等豆类表皮最致密,泡豆时间应在12小时以上,最好能达到24小时。如果要想省事,也可以直接把各种杂粮放在容器中,加水没过食材,放冰箱里浸泡一夜即可。(摘)

饮食新知

吃太多垃圾食品恐致大脑萎缩

吃太多盐、糖及脂肪含量过高的垃圾食品不仅会使人发胖,还可能影响大脑健康。澳洲科学家近日发现,吃太多垃圾食品可能导致大脑出现萎缩。

墨尔本迪肯大学的研究人员对255名年龄介于60岁至64岁区间的老年人的脑部扫描结果进行了分析,他们侧重对位于大脑左侧专门负责认知和情绪调节的

海马体变化进行了研究。结果发现,常吃 unhealthy 食品人的大脑海马体较坚持健康饮食的人略小。

对此,来自IMPACT战略研究中心的杰卡副教授指出,很明显,饮食习惯会对大脑海马体的“大小和功能”产生影响。她表示,海马体是人类大脑中少数会“不断生成新细胞”的结构之一,而

这也意味着饮食对于所有年龄阶层都很重要。

与此同时,杰卡还补充说,他们提到的不健康食品通常指那些盐、糖及脂肪含量较高的食品。此外,她还指出,他们的研究对于阿尔茨海默症的预防和治疗具有重要意义。

(食品伙伴网)