

初夏水果四宝：樱桃抗衰又防癌

初夏是很多水果成熟的季节,包括枇杷、樱桃、杨梅、青梅四种水果成熟的季节,她们形态可人、色泽怡人、营养价值高,可谓初夏“四宝”。



枇杷 胡萝卜素含量较丰富

枇杷谐音琵琶,它的得名也正与果子形状似琵琶乐器有关。枇杷在我国南方种植的比较多,跟一般的水果不一样的是,它在秋天或初冬开花,而在春天至初夏就已经成熟,因此被称作“果木中独备四时之气者”。

枇杷有两种,一种是红肉枇杷,一种是白肉枇杷,好比肉类中的红肉与白肉之分。

枇杷中的糖分以果糖为主,也是枇杷甜味的主要来源,且比同样是以果糖含量丰富的西瓜还高,果糖是所有的糖中甜度最高的,不过升高血糖的速度较之葡萄糖要慢一些,对于糖尿病患者而言无疑是有利的。枇杷中钾含量丰富,钾与钠是一对“亦敌亦友”的搭档,高钾饮食对于平衡因高盐膳食而导致的高血压方面可大显身手!枇杷,尤其是红肉枇杷的视黄醇当量在常见水果中名列前茅,与芒果不相上下,对于视力保护大有裨益。除

此之外枇杷还有一定的药用价值,有润肺、止咳、止渴的功用,“川贝枇杷膏”正是一种大家熟知的中药剂。

选购枇杷以果皮橙黄、茸毛完整、成熟、无青果的为佳,且吃枇杷一定要去皮,果核不可食用,因为不成熟或果皮果核中含有苦杏仁苷,有一定的毒性。成熟的枇杷一次也不建议吃太多,1~2个即可。

樱桃 番茄红素含量较丰富

樱桃形态可爱,色泽可人,酸甜适口,食用方便,堪称是水果中的大众情人,老少皆爱!更为可喜的是,作为深色蔬果的典型代表,樱桃的营养价值很高。樱桃中的番茄红素含量较一般水果丰富,有抗氧化、延缓衰老、甚至有一定抗癌作用。樱桃中的矿物质钾含量与水果中知名的“含钾高手”香蕉的钾含量差不太多,对于稳定血压很有帮助。与“三姐妹”中的枇杷类似,樱桃中视黄醇当量也很丰富,对于保护视力、提高免疫力有帮助。

很多人认为红色的食物都有很好的补铁效果,所以以为樱桃也是补铁高手。其实这是一个误区。樱桃中的铁含量根本不算高,远不如猪肝、猪血、瘦肉等动物性食物,即便与植物性食物中的菠菜、木耳相比差距也非常大,与苹果、桃子等水果差不多。更加不幸的是,植物性食物中的铁以非血红素铁为主导,正常人对这种铁的消化吸收率很低,所以樱桃补铁无论“量”还是“质”,都不可靠,补铁还得需要动物性食物来帮忙。

提示:挑选樱桃时,要选表皮完好无小孔、饱满硬挺不软嫩、带着果梗的。樱桃不耐热,吃不完的樱桃最好放在冰箱的冷藏室储存,以保持鲜嫩的口感。

杨梅 花青素含量较丰富

杨梅在我国南方盛产,有“果中玛瑙”之称。红色、紫色的杨梅也属于深色水果,富含花青素这种植物化学物,具有较强的抗氧化、清除自由基、延缓衰老、提高免疫力等功效。杨梅中有

机酸含量丰富,有机酸有一定刺激唾液、胃液分泌,改善消化,促进矿物质吸收等作用,所以成语“望梅止渴”,从营养角度来讲也有一定道理的。也正因为杨梅中的有机酸对胃黏膜有一定的刺激作用,所以胃炎、溃疡病患者要少吃。

樱桃与杨梅这对浆果“姐妹”有一个共同的特性,就是很容易受到果蝇幼虫的“侵袭”。尽管樱桃、杨梅形态可人,营养价值也较高,不过很多人还对当年樱桃、杨梅遭遇的“虫子风波”心存芥蒂。其实樱桃、杨梅等浆果在盐水中泡出来的虫子大多属于果蝇的幼虫,它本身是无毒无害的,且进入胃内之后会被强大的胃酸杀死,成为高蛋白的“食物”被消化吸收,不会进入人体内搞破坏,更不会成为寄生虫!只不过有虫的樱桃、杨梅表面容易破损,进而容易发生软烂变质。

所以选择这类浆果的时候一定要挑选新鲜的,果皮完整无破损,颗粒饱满的为好。如果担心虫子,可以在淡盐水中浸泡再洗净之后吃。另外,相对而言果

肉外表为圆刺的杨梅比较甜,而果肉外表为尖刺的杨梅稍微酸一些。

提示:买杨梅时一定要选新鲜的,完整无破损,颗粒饱满的为好。如果担心虫子,可在淡盐水中浸泡洗净后再吃。

青梅 煮酒最养颜

初夏,正是青梅成熟的时候,最应景的、最适合女人喝的首推青梅酒了!

除了口感酸甜,青梅酒的保健作用几乎天生就是为女人准备的:青梅能促进唾液腺分泌更多的腮腺素,腮腺素是一种内分泌素,常被称为“返老还童素”,它可以促进全身组织和血管趋于年轻化,保持新陈代谢的节律,有美肌美发之功效。

不过青梅实在太酸,把它浸在酒里,勾兑冰糖就起了扬长避短的作用:梅的酸甜借着酒香荡漾开来,饮一口,生津开胃,怡神旷心,是慵懒初夏里醒神的最佳选择了。

(综合自健康时报网)

适量摄入巧克力 可缓解心律不齐症状

都知道贪吃巧克力会导致体重增加,但一项新研究为爱吃巧克力的人带来了福音:适量摄入巧克力可缓解心律不齐的症状。

房颤全称心房颤动,是最常见的一种持续性心律失常,可引起心悸、胸痛和眩晕,并可能触发中风及心脏病等。《澳大利亚人报》近日援引一项最新发布的研究指出,常吃巧克力

的人比不吃或少吃巧克力的人患房颤的几率低23%。

这项为期16年的研究收集分析了5.5万名50岁至69岁丹麦人的健康与饮食数据,每天食用30克巧克力人的心脏似乎得到了最好的保护。

澳大利亚贝克心脏病及糖尿病研究所的彼得·基斯特勒解释说,巧克力可可粉中含有化学物质黄酮醇,这种物质能

够帮助心脏周边血管扩张,减少罹患心脏病的风险。

基斯特勒提醒说,适量吃巧克力有益,但无节制的吃巧克力依然有害。市场上的巧克力中往往含有高脂肪、高糖和高热量成分,很容易造成食用者肥胖,而肥胖是现代社会的健康问题。挑选巧克力时可以选择可可含量较高的黑巧克力。(新华社)

小龙虾加啤酒 诱发痛风?

成都风湿医院痛风科主任 陈建春



天气变热,吃小龙虾喝啤酒容易诱发痛风,这一说法是否真的有科学依据?如果你有痛风相关疑问、症状或血尿酸需注意。

此说法有一定的科学依据,其实不止小龙虾,其他一些鱼虾类的海鲜以及四川人喜食的火锅串串等与啤酒同时进食,都会造成痛风的高风险,尤其血中尿酸含量较高的人群,更不建议两者同时食用。因为海鲜、火锅、串串等和啤酒中都含有高嘌呤,而痛风的形成与嘌呤代谢和血液中的尿酸排泄障碍有关系。

当人体血尿酸男性达到420umol/L,女性达到360umol/L时,就很容易诱发痛风,还可能造成关节肿大、疼痛,多部位容易诱发痛风石,甚至造成肾功能的损伤。

陈建春建议,痛风患者,在日常生活中一定要忌口,多喝水、管住嘴,规范诊疗、定期复查。特别要注意少吃含有高嘌呤的食物,如肉禽、海鲜、动物内脏等。此外,饮酒常促发痛风急性发作,所以痛风患者要严格戒酒,白酒、啤酒、黄酒等任何酒类都应该禁饮,把血尿酸控制在小于300μmol/L。

■ 养生知识

薏仁祛湿排毒

今天介绍一款美容杂粮——薏米。

薏米又叫薏仁、薏苡,是常用中药,其中含蛋白质、多种氨基酸、维生素和矿物质。民间有说法,经常吃薏米可以保持人体皮肤光泽细腻,消除粉刺、雀斑、老年斑等。

关于薏苡,还有一段故

事。据说东汉名将马援领兵到南疆打仗,军中士卒病者甚多。当地民间有种用薏苡治瘴的方法,用后果然疗效显著。马援平定南疆凯旋时,带回几车薏苡药种。谁知马援死后,朝中有人诬告他带回来的几车薏苡,是搜刮来的大量明珠。后来便有了“薏苡明珠”的成

语,指无端受人诽谤而蒙冤的意思。

薏米与红豆都是排毒圣品,两者相容,能够祛除体内的湿气,适合体内湿气较重的人食用。薏米性微寒,与一些能起温补作用食物一起煲汤非常适合。

(熊莉)