关于吃水果的各种说法 专家解读来了!

关于如何吃水果更健康,一直是众说纷纭,有人说餐后一小时才能吃水果、有人说喝果汁比吃水果利于吸收……是真的吗?记者搜集了一些常见说法,为大家逐一解读。

喝果汁比吃水果好?
错误!

中国食品辟谣联盟专家、科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋表示,市场上在售的果汁饮料,大多数是浓缩果汁、水与糖的溶液,长期饮用容易造成糖分的大量摄入,存在肥胖风险。即使是饮用鲜榨果汁,也不如吃水果健康。

北京营养师协会理事顾中一也曾在《顾中一说:我们到底应该怎么吃?》一书中提到,鲜榨果汁中的维生素C容易被氧化,这种饮料是对那些实在不习惯吃水果的人群而采取的特殊方法。此外,新鲜水果中的膳食纤维、果胶、非水溶性营养素都有可能在榨取的过程中流失。

餐后一小时才能吃水果?
错误!

顾中一在其公开作品中表示,对于没有糖尿病的人群而言,在一天中任何时候吃水果都是可以的。但如果是糖尿病人,需要警惕餐后过快吃水果造成的血糖浓度迅速增高,增加胰腺的负担。

水果可以当正餐?
错误!

《中国居民膳食指南(2016)》建议,日常要做到食物多样,膳食均衡。每天应摄入12种,每周25种以上,包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。虽然水果营养丰富,但是无法满足人体每日对于脂肪与蛋白质的需求。长期用水果代替正餐,容易造成营养不良。

水果可代替蔬菜?
错误!

《中国居民膳食指南(2016)》建议,应餐餐有蔬菜,并保证每天摄入300~500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。阮光峰向记者表示,蔬菜中胡萝卜素、维生素、钙、铁等微量元素的含量,比水果要高,因此水果不能代替蔬菜。

多吃水果可能长胖?
正确!

阮光锋表示,水果中的糖分含量较蔬菜更高。如苹果和梨中主要含有果糖,草莓、葡萄以葡萄糖为主。诸如椰子、牛油果、榴莲、鲜枣、沙棘、香蕉、冬枣、菠萝蜜、山楂、红毛丹、雪梨、柿子、石榴、山竹、荔枝、桂圆、桑葚、黄桃、火龙果、苹果等水果,都不适宜过多食用,以免过多摄入糖分。《中国居民膳食指南(2016)》建议,每日水果摄入量应控制在200~350g。

(新京报)

养生厨房

莲藕生食,能清热润肺凉血

在秋季时节,天气干燥,很多人会觉得咽干、皮肤干燥或者便秘。这时如将鲜藕压榨取汁饮用,便可缓解这些问题。古人常以鲜藕汁、鲜梨汁、鲜荸荠汁、甘蔗汁等混合,用于治疗热病口渴伤阴,焦躁难解之症。支气管炎、咳嗽不止时,可饮用藕汁。专家说,藕皮也有药效,因此不必削去,将藕洗净取汁即可。藕汁对慢性咽炎咽干咽痒、痰少而带血丝及声音嘶哑,亦有良好效果。

高热且口渴严重,为热盛伤津,此时饮用鲜藕汁,既能退烧,又解除口渴。若加入梨汁,效果更佳。

这里要提醒的是,鲜藕生性偏凉,生吃凉拌较难消化,有碍脾胃,所以脾虚胃寒者、易腹泻者,不宜生食。

莲藕熟吃,可健脾开胃

老年人多脾胃虚弱,常吃藕,可以调中开胃、益血补髓、安神健脑。将莲藕熬粥食用,也益于消化吸收。此外,藕中含有丰富的维生素K,有清肺止血的功效,肺结核患者食用也很好。

挑选莲藕,你得看外表

藕分为红花藕、白花藕和麻花藕三种。红花藕,藕形瘦长,外皮褐黄色、粗糙,含淀粉多,水分少,糯而不脆嫩,宜煲汤或蒸。

白花藕肥大,外表细嫩光滑,呈银白色,肉质脆嫩多汁,甜味浓郁,用于生食、凉拌、榨汁、炒者口感更佳。

麻花藕呈粉红色,外表粗糙,含淀粉多,宜煲汤或蒸煮炖。烹饪藕时不要用铁锅,否则藕会变成黑色。

推荐食疗

1.凉拌藕

材料:藕250克、白糖30克或麻油、盐适量。

做法:藕洗净,切去两端藕节,切片,沸水快速焯过。起锅,喜甜者放白糖;喜咸者放麻油、盐。

功效:清热生津止渴。适用于慢支炎干咳、热病后期津伤。

2.莲藕老鸭汤

材料:藕300克,鸭肉250克,精盐3克,沙参20g,姜片10克,葱段10克,百合15g适量。

做法:藕洗净,刮去外皮,以刀面拍碎,再用刀背将藕捶成块状;鸭肉切成块,水焯。沙参、百合水泡,换水两遍;将藕、鸭肉、葱、姜、沙参、百合放到砂锅中加水适量开始煲,肉熟汤成,起锅放盐。

功效:清香开胃,滋阴润肺。对于气阴两虚的病人,如慢性咽炎、老慢支干咳少痰、糖尿病口干喜饮、熬夜一族都适合。

解放军309医院营养科主任张晔:

“三高”人群应多喝些谷物浓浆

很多人体检出了“三高”,除了缺乏运动外,贪图美味,追求高脂肪、重精粮、少粗粮的饮食习惯也是“三高”等症状高发的根本原因。解放军309医院营养科主任张晔建议,多选粗粮做你的主食吧。

张晔指出,中国居民膳食指南建议,每天应该吃250~400克的谷物,其中要有50~100克的杂粮、粗粮。但对于“三高”人群,这个量还要再加一些,可以占到主食的1/3至1/2。与细粮相比,粗粮供给的能量不高,但膳食纤维含量却要高很多,对脂肪的吸收有一定的阻碍作用,能够降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度,从而降低高血压、糖尿病和高血脂症的发病风险。

因为粗粮做起来比较麻烦,算上泡煮的时间,差不多得需要两三个小时,张晔建议,喝谷物浓浆。小的时候,家里边熬粥,都会把漂在表层的米油给孩子和老人喝,这层米油其实就是粮食里的脂肪,且多为不饱和脂肪酸,非常容易吸收。所以,将粗粮经过熬煮或打成浆,是非常健康的饮食方法。

怎么吃最健康?张晔的秘诀是:谷物+豆类+坚果。比如冬天可选黑米、黑豆、黑芝麻,再加上核桃粉这种黑色组合,有补肾强身的作用,口感和营养都相当好。夏天可选择绿豆、薏米、百合、莲子、西米等。对于女孩则可以选择大米、红豆、红枣、枸杞,有补血安神的作用。脾胃不好的人群,则可以选择燕麦、小麦、花生、芝麻等组合,有健脾和胃,消食化积的效果。对于更年期女性,则可加些黄豆,有很好的辅助治疗作用。

大部分人都喜欢把粗粮放在晚上吃,其实粗粮不易消化,晚饭吃得过饱,可能影响睡眠质量。张晔建议,谷物浓浆的形式,好带又方便食用,合理分配在一日三餐中就更好了。

这些早餐少吃为好

1.豆浆+油条

豆浆和油条是大家经常选择的早餐,美味、方便,一直很受欢迎,但早餐这样吃其实并不十分健康。因为油条是高温油炸食物,虽然好吃抗饿,但油质远远高出人体需求,摄入过多不仅会发胖,还易使大脑产生疲劳。而且有些路边摊的油会反复使用,炸出的油条不卫生也不健康,并不适合经常食用。豆浆中含有蛋白质,但营养成分过于单一,不够丰富。

2.剩菜剩饭

许多人会有一个习惯,将前一晚剩的饭菜在早上热一热直接当早餐,省时、省力又方便,而且还不浪费,但这样的早餐并不利于健康。因为剩菜经过一晚的氧化会产生大量的亚硝酸盐,尤其是绿叶菜,亚硝酸盐一旦产生便无法去除,即使是把菜热透,菜中的营养价值早已不复存在了。所以,建议大家不要将剩菜剩饭作为早餐食用。

3.夹馅面包

夹馅面包搭配牛奶也是很多人的早餐选择,但是夹馅面包的热量很高,在制作过程中会加入很多热黄油、糖、果酱等,碳水化合物的比例并不低,早餐经常食用不仅没有营养,还容易使人发胖,不利于健康。而且,糖分太多的早餐有个坏处,它会让人的血糖很快上升,又很快降下去,而且会降得偏低,使人变得没有精神。

4.早餐吃得过于油腻

油脂高、热量高,不易消化。很多人意识到早餐的重要性,但大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品,比如奶酪、汉堡、油炸鸡翅、煎炸食品等。徐静表示,过于“营养”的早餐只会加重肠胃负担,对身体有害无益。吃油条、喝豆浆更是许多人的早餐“标配”。油条在高温油炸过程中,营养素被破坏,并产生致癌物质,对人体健康不利,而且许多店家炸油条的油没有保障,如果是长期使用的剩油对身体的伤害更大。徐静建议,豆浆最好选不加糖的。如果早餐吃得过油,那么午餐、晚餐要避免煎炸食物。

5.把零食当早餐

营养不足,长期下来造成体质下降。许多学生、白领早上来不及吃早餐,就会去便利店买几包零食充饥。中国营养联盟高级营养讲师徐静表示,这种吃法虽然节省时间,却伤了肠胃。零食大多含糖量高,会造成营养不良或肥胖,边走边吃不利于消化和吸收。如果时间实在紧迫,可以选择坚果类零食外加牛奶、豆浆,补充能量的同时增加营养摄入。(辑)