

炎炎盛夏,当你汗流浹背的时候,没有比吃一块冰镇西瓜更畅快的事了,冰甜可口的汁水顺着喉咙流下,透心凉的感觉,让全身的毛孔都感觉舒畅。

盛夏时节快来做一个吃瓜群众吧

吃瓜竟然还有这些好处

预防皮肤老化。红肉西瓜含有较多的β胡萝卜素,可在人体内转化成维生素A,提升皮肤对抗外界病菌的能力,也能加速受损肌肤复原。

有助防中风。研究发现,经常摄取富含番茄红素的食物,可降低约20%的中风风险。而西瓜含有较多的番茄红素,有助改善血管功能,减少胆固醇对血管健康的威胁。

预防感冒。番茄红素还是一种很强的抗氧化剂,有利于免疫系统健康,减少感冒的发病率。

放松肌肉。西瓜含有丰富的钾,能帮助调节神经,放松肌肉。

补充脑力。西瓜含有胆碱(属于B族维生素),有助调节生物钟,保持大脑清醒,提升注意力和记忆力。

快速补水。夏季炎热,人体水分流失速度很快,不及时补水,

人体机能的运作就会受影响。而西瓜的含水量非常丰富,一个成熟西瓜的水分能超过90%,吃上几口可快速补水。

减轻肌肉酸痛。我们在运动过后,肌肉会因为乳酸堆积、血管收缩供血不足而产生酸痛感,西瓜当中有一种氨基酸可以让肌肉方面的血管适当扩张,增加血流量,肌肉供血供氧充足,酸痛感就能得到改善。

有助于减肥。西瓜的热量极低,进食后水分可以提供饱腹感,还能促进代谢,非常适合正在减肥的人食用,不过要注意摄入量不要太多。

改善消化。西瓜当中除了水分充足,纤维素的含量也不错,进入人体后可作用于肠胃,促进肠道蠕动,加快排便,而且水分可以滋润肠道,对便秘有很好的改善作用。

冰箱里的“瓜生”

每年夏天,关于西瓜的骇人新闻也满天飞:“用保鲜膜包着的西瓜细菌多十倍”“一块冰西瓜,差点要了命”“隔夜瓜引发的惨案”……

吓得“吃瓜群众”赶紧又啃了半块西瓜压惊。那么,冰西瓜到底应不应该背这个锅?放进冰箱的西瓜究竟发生了什么呢?

切开的西瓜放进冰箱后,随着时间的流逝,它将发生许多的变化。

首先,味道改变。常温西瓜难道不香吗,为啥吃货们要把西瓜放冰箱里?当然有原因。冰镇后的西瓜除了凉爽外,更重要的是,口感明显变甜。

西瓜含糖量大约6%左右,在一众水果中并不高,比常见的桃、梨都要低,就算你觉得不咋甜的火龙果,含糖量也在14%。

但为什么西瓜的就给人“这水果很甜”的错觉呢?因为在西瓜的糖分中,含有大量的果糖,果糖作为自然界中最甜的糖,甜度是蔗糖的1.7倍。

只要水果中果糖含得多,即使糖分不高,口感上也会觉得甜。而冰镇会让西瓜中的α型果糖,转变成口感更甜的β型果糖,这就是冰镇西瓜变甜的主要原因。

当然,西瓜进入冰箱后不止变甜那么简单。随着时间的延长,西瓜细胞也在不断呼吸代谢,因为冰箱属于相对缺氧的环境,

细胞代谢会从最初的有氧呼吸,逐渐变成无氧呼吸,产生酒精、二氧化碳等代谢产物。

一提到酒精,很多吃货来了兴趣。大家不要想当然地认为冰瓜里能倒出“西瓜酒”来,因为无氧呼吸的代谢产物不光是酒精,还有乙醛等毒素和其他一些酸性物质,这就是为啥快坏掉的西瓜不但有股酒味,还有酸味、苦味的原因。

其次,质地改变。水果爽脆的口感来自水果细胞之间的果胶,若果胶较多,水果就会发硬。而西瓜基本都是提前采摘,在运输过程中催熟,然后再销售。

催熟用的乙烯会使西瓜产生大量的果胶酶,果胶酶就是专门溶解破坏的果胶的,西瓜细胞间的果胶一旦破坏减少,爽脆的口感就不复存在。

冰箱中的西瓜一方面水分蒸发减少,一方面果胶减少,双管齐下,艳丽的瓜瓤就会变得“软塌塌”。

再次,卫生情况改变。西瓜中可是有大量甜蜜的果糖,你爱,细菌也爱。切西瓜的刀具、案板、包西瓜的保鲜膜,再加上冰箱里的各种食品,从西瓜被切开开始,它就开始滋养细菌了。可见西瓜本来是个好瓜,只是环境改变了它。

冰箱只是减慢了细菌的生长速度,随着时间的推移,西瓜中的菌落会越来越多,直到细菌占领高地,西瓜完全沦陷,腐烂变质被扔掉。



四招教你处置剩西瓜

1、刀具和案板的清洁

细菌防控就要从源头做起。因为西瓜是直接入口的食物,卫生要求相对更高,所以西瓜切之前一定要清洗干净,瓜皮要清洁到位。

家中切菜与切肉的案板要分开,切忌混用,最好有专门切水果的案板。刀具在切瓜之前最好用开水烫一下。

2、西瓜放冰箱前的处理

吃不完的西瓜,马上用干净的保鲜膜包好,最好包裹整个瓜,包括瓜皮部分,然后立马放入冰箱。

3、注意冰箱的清洁

一般而言,只要时间不是太长,冰箱中冷藏的食物还是相对安全的,但这只针对及时清洁和整理的冰箱。

如果你的冰箱里,长时间码放了各种鱼、禽、肉、蛋、奶,串味不说,还容易造成食材的交叉感染。冰箱里的李斯特菌等嗜冷菌可不是好惹的,不小心食入,轻则会引起呕吐、拉肚子;重则毒素入体,引发脓血症。

4、注意冷藏的温度和时间

家用冰箱的冷藏层温度一般为2~4℃,通过低温环境来延缓大部分细菌的繁殖速度,从而起到延长食物保质期的作用。

食物不同,保质期也不同,一般食材冷藏时间在1~5天。但是对于西瓜这种汁水多、甜度高的水果,最好在放入冰箱的12个小时内吃掉,最长不要超过24个小时。

(综合自北京科协、科普中国)



夏天就该吃点“苦”

夏天是一年中蔬菜最丰富的季节,超市里各式蔬菜琳琅满目,如何选出既有营养价值又适合炎热天气的蔬菜,就真的是考验厨娘们的本事了。“夏日吃苦胜似进补”,炎热的环境使我们的身体丢失大量水分,有解热去暑功效的苦味蔬菜就成了厨娘们的最爱,是夏日餐桌上的明星。

苦味蔬菜是含有苦味物质的蔬菜,从营养学角度来说,生物碱是产生苦味的营养学基础,有些食物里生物碱含量高,苦味就偏重,而有些食物生物碱含量低,苦味就比较淡。但无论是苦味重的还是苦味淡的,在炎热的夏季都能带给你“丝丝清凉”。

苦瓜 苦瓜含有丰富的维生素C、果胶、半乳糖以及矿物质,本身的营养价值就较高。最适合的做法是凉拌,或快炒,以保持它的清香与鲜嫩感。

苦菜 苦菜是菊科植物苦定菜的嫩叶,又名拒马菜,是一种药食同源的食物,和苦瓜一样有清热、凉血、解毒、明目等作用,且含有丰富的维生素、矿物质、胆碱、糖类、核黄素等成分,营养价值极高。苦菜可炒可凉拌,也可将苦菜用开水烫熟,挤出菜汁,用来做汤、做馅、别具风味。

莴笋 莴笋,也叫莴苣,一般在夏季收获,不但可以刺激消化酶分泌,增进食欲,丰富的钾对高血压心脏病患者也有辅助治疗的作用。莴笋在烹饪时,营养成分易流失,因此,夏季吃莴笋最好是洗净后快炒或用开水略烫熟后凉拌。

芥蓝 芥蓝以前是南方的家常菜,现在在北方的餐桌上也逐渐走俏,它口感脆爽,略带苦味,但相比于其他苦味较重的食物,算是“苦尽甘来”了。芥蓝的维生素C含量相当高,还含有一些硫代葡萄糖苷的成份,这些都参与抗氧化过程,所以芥蓝也是具有抗氧化性的一种蔬菜。

其他一些苦味蔬菜,比如苦瓜,可以用炒或者焯的方式去除一定苦味,而对芥蓝来说,冰镇是最适合夏天的一种做法,这种做法不仅会使苦味大幅度减少,同时还不会破坏芥蓝中的维生素C。方法很简单:把芥蓝用水焯一下,在盘底放一些用保鲜膜包住的冰块,再把焯好的芥蓝放上去即可。

苦味蔬菜营养价值高,但不是所有发苦的蔬菜都是有益健康的,有些发苦的蔬菜藏着“毒素”。尤其是有苦味的瓜,比如丝瓜、瓠子、葫芦等,它们在特殊的条件下,会产生一种发苦的有毒物质——葫芦素,吃了容易造成上吐下泻、消化道出血、肝肾功能损害、毛发脱落等症状,严重会致死,而且每年夏天都有人中招。

(中国好营养)