



真相一

是抗氧化物质、矿物质和膳食纤维的优质来源

葡萄本身富含多酚类物质,在干制的过程中有部分损失,但大部分仍能保留在葡萄干当中。因为我们平常吃新鲜葡萄时通常会吐掉葡萄皮,而葡萄干都是带皮吃的,所以吃葡萄干能够得到果皮中的营养,包括皮里的大量果胶和纤维素,以及多酚类抗氧化成分。

有研究发现,在常见水果干中,葡萄干中的多酚类含量是最高的一档。按重量来比较,超过黑李干和杏干,更超过大部分新鲜水果。一般来说,多酚类物质含量越高,抗氧化作用越强。

葡萄干中的钾含量相当丰富,一个成年人每天的钾参考摄入量是2000毫克,吃一小把25克的葡萄干,就能供应超过180毫克的钾,作为一种少量吃的零食,这就很优秀了。

连皮吃的葡萄干也是膳食纤维的好来源。100克葡萄干中的膳食纤维含量是3.3~4.5克,是精白大米的6~9倍。在制作葡萄干的过程中,其中的部分蔗糖和果糖会形成低聚果糖,最高可达8%。低聚果糖是甜味的,人体不能在小肠消化吸收它,但可以在大肠中发酵,属于能调整肠道菌群的益生元,算是广义的膳食纤维。

理论上来说,和浅色葡萄干相比,红色、黑色等深色的葡萄干会有更好的抗氧化性质,因为深色葡萄干中还保留了一部分花青素(能看到黑色,就说明花青素大部分并未损失,否则它就褪色了),另外深色葡萄干中也有更高的膳食纤维和铁元素含量。

真相二

属于中GI食物不伤血糖

葡萄干本身是一种中低GI(血糖生成指数)食物,用葡萄干替代部分米饭等主食,并不造成血糖的更多上升。有研究发现,和每周喝3次果汁相比,每周吃3次葡萄干与较低的糖尿病风险是相关联的。

有研究者让超重肥胖者和糖尿病患者每天3次在餐前吃一包28克的深色葡萄干(总量84克,约含270kcal热量),替换传统零食(如饼干曲奇等,含300kcal热量)。在12周后,两组受试者的胰岛素水平无差异,但葡萄干组的糖化血红蛋白水平和餐后血糖水平都显著降低了,说明胰岛素敏感性提升了。对糖尿病患者的数据进行分析,发现空腹血糖也有降低趋势。

在针对健康人进行的实验中也发现,用含25克碳水化合物的葡萄干来替代一半白米饭,餐后血糖反应并没有上升,峰值血糖浓度和血糖波动幅度都和米饭相当。

有人不解,为什么许多健康饮食推荐食谱中会推荐食用葡萄干?多数人认为:葡萄干不就是糖么?它有什么营养价值?经过干燥之后,它还有抗氧化活性么?

的确,葡萄干中含有大量糖分,因为它浓缩了葡萄里的糖。但是,葡萄干≠糖。

葡萄干属于水果干,就是将水果干制,并且在制作过程中未添加任何糖分、脂肪的产品。其实,干燥处理虽然会损失维生素C,但不会损失矿物质和膳食纤维。在除去水分之后,水果中的矿物质、低聚糖、果胶和纤维素等成分,以及大部分抗氧化成分,都被浓缩了。作为水果干的优秀代表,应该了解有关葡萄干的诸多健康真相了!

葡萄干≠糖 有诸多健康真相



真相三

有利于血压和血脂

因为葡萄干是钾、镁和多种抗氧化成分的良好来源,也富含低聚糖和果胶,所以适量食用有利于心脏健康。调查发现,每周吃至少160克的葡萄干,高血压的风险显著下降。又有研究表明,用葡萄干替代饼干、蛋糕等零食点心,更有利于控制血压。

真相四

合理食用并不会导致肥胖

有调查发现,每日摄入超过20克混合水果干的人群,和摄入水果干较少者相比,热量摄入更高,平均体重、BMI及腰围却显著较低。在消除各种混杂因素后发现,摄入较多水果干的人,和不吃水果干的人相比,维生素和矿物质的摄入量比较高,膳食纤维比较丰富,而超重、肥胖及腹部肥胖的人数及比例会更低。

额外摄入水果干之后,热量高了,碳水化合物供能比也高了,为什么却反而不容易发胖呢?

这可能是因为吃了甜味的水果干之后,就不再想吃饼干、甜点等零食了,而水果干和这些食品相比,营养素密度更高,健康成分也更多。就像调查发现,适量吃坚果的人和不吃坚果的人相比并不会更胖一样。

真相五

不像甜食那样有害牙齿

牙科研究发现,在正常刷牙漱口的前提下,每天吃一把葡萄干并不像吃甜食那样损害牙齿。

葡萄干中含蔗糖非常少,果糖和葡萄糖在牙齿表面附着时间短,其中的抗氧化成分还略有抗菌效力,所以吃葡萄干后牙齿表面的pH值下降不多,达不到损害牙釉质的程度。

当然,每一种食物都有自己的合理份额,若贪吃过多的水果干,而且不替代其他碳水食物,或者其他食物吃得少,只吃大量葡萄干,那也一样是不利于营养平衡的,一样会发胖或伤害健康的。

那么,到底吃多少葡萄干比较好呢?按照文献中的数量,每周吃160克就有健康效应,平均每天是23克。如果水果能吃够每天200克,那么就可以按23~25克的量来摄入葡萄干;如果日常吃水果比较少,则可以再增加一些葡萄干摄入,吃到30~40克。当然,这个数量里也可以包括其他水果干,还不仅仅是葡萄干,枣、杏干、无花果干、蓝莓干、柿饼、枸杞干等也要包括在内。

(范志红 中国营养学会理事、中国科协聘科学传播首席专家)



网络自制食品 需谨慎购买

随着以电商平台、新零售为代表的互联网经济的迅猛发展,民间传统手工小吃、农家自产红薯粉、博主秘制私房菜等各类自制食品在朋友圈、QQ群、微博、短视频平台上推广出售的案例已屡见不鲜。“纯绿色”“无添加”“全手工”“独家秘制”等字眼赚足了“吃货”们的眼球,也带来了一系列食品安全问题。

“‘绿色食品’标志需要专门机构认证,网上自制食品很难有真正意义上的绿色食品。‘无添加’并不代表食品安全可靠。”近日,四川省市场监督管理局提醒广大消费者在购买网络自制食品时,应关注购买途径,有证更有保障。

同时,谨慎小心广告。不要过分追求定制造型和口感而私人订制,不要过度崇尚新鲜、健康、无添加。不要执着迷恋野味,谨慎购买陌生的自制食物,尤其是野生菌,避免发生吃完“躺板板”的事故。

四川市场监管部门提示,除特殊情况外,凡是没有取得营业执照、食品生产许可证或是食品经营许可的,一律属于违法行为。在选购网络自制食品时,应选择具有正规资质、成规模的网络交易平台,选择信誉良好的卖家,注意看其他消费者的评价,多关注跨度时间较长的“追加评价”;在网络店铺首页查询卖家是否公示营业执照及食品经营许可证的证件照片。询问发货地址,查看是否与证照上提供的地址一致,不要在信息不符的店铺购买食品。

另外,四川市场监管部门指出,“无添加”并不代表食品安全可靠,合理合规使用食品添加剂会对食品品质起到促进作用,只要在国家相关标准规定的范围内就可放心食用。反倒是一些家庭、小作坊因生产条件、消毒设施较为简陋,生产工艺不符合标准要求,极易存在食品安全隐患。

比如自制月饼,月饼馅水分含量高,如果消毒工作不到位,没有添加防腐剂或是产品密封包装不达标,就容易造成细菌大量繁殖引起食物中毒;标榜“全手工”可能连最基本的生产人员健康状况也不能保证。

四川市场监管部门还提示,收货后应先进行查验,心中做到“四问”:即产品有无特殊运输要求,尤其是某些需要冷链运送食品的运输全程是否达到要求?外观是否良好无破损?产品包装是否标明生产日期、保质期以及经营者名称、地址、联系方式等内容?是否在保质期内?

交易过程中注意收集和保存相关购物证据,及时向商家索取并妥善保管购物电子交易码等有效凭证。收到包裹后要注意防疫要求,及时用肥皂或洗手液清洗双手,洗手前双手不碰触口、鼻、眼等部位。(人民网)