

一款最高售价将近500元的超大号网红款水杯——“吨吨桶”最近在短视频平台和小红书上持续火爆。“偶像们”用“桶”喝水的内容推送,让不少年轻人愈发感到喝水的重要。而如果觉得喝白开水淡而无味,又不爱喝茶或对咖啡因等敏感,来一杯生津止渴的柠檬水,其实是个不错的选择。

柠檬水要泡多浓才合适?热水泡柠檬会不会破坏维生素C?特殊人群能喝柠檬水吗……如果您对一杯柠檬水也有这样的疑问,不妨听听专家的意见。

专家教你泡柠檬水的正确方法

柠檬很酸,不宜吃却适合泡

无论是酷热的夏,还是干燥的秋,一杯柠檬水的鲜醇都能给人的味蕾带来惊喜和慰藉。

海南大学园艺学院教授李新国介绍,柠檬的果实汁液饱满、肉脆,香气浓郁,富含维生素C、A、B₁和B₂等多种有益人体的成分。但是,柠檬本身又是个非常独特的水果,含糖量较低,含酸量(主要是柠檬酸)却极其丰富,高达5%左右。

柠檬酸爽的味道,很少有人能驾驭得了。所以,除了嗜酸的孕妇偶尔拿来鲜食,大多数时候,柠檬都是以调味料的角色出现在人们的生活中。特别是它

富含的柠檬酸有很强的杀菌作用,常用来给贝类等海鲜提鲜杀菌。

柠檬虽然不能像很多水果一样生吃,但用它泡水却

能生津解暑,开胃醒脾。

如何挑选品质好的鲜柠檬,李新国提醒消费者记清“四好”标准:

“好看”:优质的柠檬果形端正,有些品种特征明显,如尤力克柠檬果顶有乳突;果皮颜色柠檬黄或绿色,表皮鲜亮,无裂口、虫眼。

“好闻”:新鲜的柠檬散发着一股清香的味道。如果闻不到,说明已经很不新鲜了。

“好吃”:新鲜的柠檬果实酸味足,微苦,无馥味或酒味。

“好感”:新鲜的柠檬水分充足,手感硬实,掂起来手感较重;表皮看起来紧绷绷,用手轻捏一下表皮,大都不会有明显的凹陷。

柠檬果实成熟时间主要在每年的9—11月,因此鲜柠檬的供应时间大约只有3个多月,而晒干的柠檬片就成了最佳“替补”,是延长柠檬保质期最为有效的方法之一,能更大程度地保持了柠檬原有的风味和营养。

据李新国介绍,一片好的干柠檬,即使干制后也依然有淡淡的清香味,没有清香味的则品质较差。建议消费者挑选大片、籽儿少的干柠檬片。一般来说,瓤肉呈深色的干柠檬片冲泡后味道更浓郁;青色的干柠檬片比黄色的干柠檬片冲泡后口感更酸,消费者可以依个人喜好选择。

柠檬泡水,浓些好还是淡些好?

柠檬泡水,古已有之。

“广州园官进渴水,天风夏熟宜檬子”,元代诗人吴莱在《岭南宜檬子解渴水歌》里说的宜檬子渴水,也叫里木渴水,是深受宫廷欢迎的柠檬水饮料。据说,元朝时在广州专门设置了有800棵里木树的御果园,用以保障柠檬的持续供应。

不过,在食品与营养学家看来,古人喜欢的柠檬水“酸酸甜甜”,算不上真正健康的“补水神器”。

中国农业大学食品与营养工程学院教授范志红表示,泡柠檬水一定要淡,最好控制到一片带皮柠檬泡一扎水,能倒三四小杯的程度。这是因为柠檬放多了,就不得不加糖或蜂蜜来中和酸味。这样一来,柠檬水就成了自制甜饮料,从而背离了补水的初衷。同时,其热量也会增加。如果饮用不加节制,有些人可能有增肥的风险。

有人担心热水泡柠檬,会不会破坏其中的维生素C?范志红分析说,柠檬的酸性较强,而维生素C在酸性条件下耐热性较好,没那么容易损失,即使水温高于60摄氏度也没问题。从另外一个角度来说,每100克柠檬的维生素C含量大约只有10~40毫克,和普通绿叶蔬菜的水平差不多。既然绿叶菜都能扔进锅里炒和煮,为什么柠檬不能泡在热水里呢?毕竟,泡柠檬水的目的是喝水而不是补维生素C。

如何泡一杯好品质的柠檬水,范志红建议注意以下几点:柠檬果皮富含能散发香气的柠檬精油及对人体有益的黄酮类物质,所以泡水时一定要连皮一起切片。切片一定要薄,薄切更易泡出柠檬的香气成分。柠檬的籽含非常苦的柠檬苦素,切开后更容易释放强烈的苦味,所以泡水时最好去掉籽。

先用热水泡,然后晾凉,再冷藏一下,可以达到最佳的香气和口感状态。切片后没用完的柠檬,可用保鲜膜包好冷藏。柠檬酸度很大,除了霉菌,大部分微生物往往知难而退,只要2~3天内用完,就不会有什么问题。

先用热水泡,然后晾凉,再冷藏一下,可以达到最佳的香气和口感状态。

切片后没用完的柠檬,可用保鲜膜包好冷藏。柠檬酸度很大,除了霉菌,大部分微生物往往知难而退,只要2~3天内用完,就不会有什么问题。

柠檬水,特殊人群不能随便喝?

喝柠檬水,很多网络“科普”罗列了不少禁忌,这些说法有道理吗?

胃病患者不能喝柠檬水?有人说柠檬水酸性太强刺激胃,所以胃病患者,包括胃酸过度和胃食管反流的人,不能喝。

范志红分析说,纯柠檬汁PH值(酸碱度)大约2.5左右。如果用一片柠檬来泡一大扎水,泡出来的柠檬水味道很淡,不仅不至于会造成胃溃疡,少量的人,喝淡柠檬水时加一片薄薄的姜佐餐,还可以促进消化液的分泌。

痛风患者不宜饮用?有人说柠檬“酸性”太强,所以不适合痛风患者饮用。

范志红分析说,柠檬水的主要成分是柠檬酸、钾、维生素C、多酚类抗氧化物质,以及微量的柠檬精油。这其中,钾元素有利于使尿液呈碱性,有助于身体排出尿酸,减少痛风发作的危险;维生素C和多酚类抗氧化物质,也有利于减少炎症反应。痛风患者需要大量喝水,以便稀释尿液,排除尿酸。

肾结石患者不能饮用?有人说柠檬水和富含钙的食物同食,会结合成沉淀物,甚至生成结石,所以肾结石患者不能喝。

范志红解释说,柠檬酸不仅不会像草酸那样促进肾结石,相反,柠檬酸等有机酸是有助于食物中钙、镁、铁、锌等多种矿物质吸收的。研究证明,摄入柠檬酸有利于肾结石的预防,甚至柠檬酸钾已经用于肾结石的治疗当中。

高血压和糖尿病患者能喝柠檬水吗?范志红说,不加糖的淡柠檬水中没有钠,而含有钾、少量维生素C和少量类黄酮物质,很适合高血压、冠心病和糖尿病患者等慢性病人日常饮用。钾能够对抗钠的升压作用,类黄酮有利于胰岛素敏感性,维生素C对血脂代谢也有帮助。

(李建)

被乳糖不耐受困扰?四个方法可缓解

《中国居民膳食指南(2022)》显示,我国奶类消费频率和消费量低的情况仍未改善,有很多人因为饱受乳糖不耐受症状的困扰,导致无法通过喝奶获取蛋白质等营养,那么,什么是乳糖不耐受呢?有没有方法可以缓解呢?

乳糖不耐受是由于遗传或其他原因,肠道缺乏乳糖酶或肠道乳糖酶分泌减少,不能够完全消化、分解母乳或牛乳中的乳糖,在细菌作用下乳糖变为乳酸或二氧化碳,刺激肠道,引起慢性非感染性腹泻,称为乳糖不耐受,也被称为乳糖缺乏症。

一般婴幼儿、青少年、儿童发病率较高。随年龄增加,部分中老年人可再次出现乳糖不耐受的情况。其主要表现为婴幼儿在哺乳或成人在饮(食)用奶及奶制品,0.5~2小时内出现腹泻、腹痛、腹胀、肠鸣等类似于食物中毒或炎症性肠炎等身体不适症状,严重者可引发电解质紊乱。

如何避免或减少乳糖不耐受?

1.少量多次法

部分人群是因肠道乳糖酶分泌量较少,此类人群应避免一次大量饮(食)用含乳糖的奶类及其制品。可采用少量多次法,减少乳糖在肠道内大量堆积,从而引发乳糖不耐受。

2.食物替代法

很多食物与含乳糖的奶类及其制品具有相同的营养价值。乳糖不耐受人群饮用豆浆或食用不含乳糖或低乳糖的奶类及其制品,如无乳糖配方奶粉或豆奶粉。选择牛奶或酸奶时,要选择包装上标注有无乳糖字样的。婴幼儿乳糖不耐受发生腹泻时要停奶,应用无(低)乳糖奶粉来缓解症状,但是不宜长期食用,以免造成营养不良。

3.添加乳糖酶法

含乳糖食品可添加乳糖酶以降低乳糖含量。用固定化乳糖酶将乳糖水解为半乳糖和葡萄糖,可以解决乳糖不耐受问题,也能提高乳及乳制品的甜度。对于乳糖不耐受人群在食用含乳糖的食物,需要补充乳糖酶。比如,每次哺乳前要补充乳糖酶,每次饮用普通的配方奶或牛奶之前都需要补充乳糖酶。对于6月龄以下不愿停乳的婴儿,可选择口服乳糖酶,从而解决乳糖不耐受问题。

4.补充益生菌法

益生菌主要包括乳酸菌(如乳酸杆菌、双歧杆菌)以及其他如链球菌、肠球菌、拟杆菌中的某些菌株。这些益生菌进入人体后,在肠道中分泌β-半乳糖苷酶,改善机体对乳糖的代谢吸收,使胃排空速度和肠转运时间减慢,延长小肠内残存乳糖酶消化乳糖时间,促进乳糖分解吸收,也可加强结肠酵解作用,改善乳糖不耐受的临床表现。

常见的益生菌产品,如含益生菌的酸牛奶、酸乳酪、酸豆奶,以及含多种益生菌的口服液等,但是益生菌活性随温度升高而提升并进入发酵过程,长时间常温保存容易造成产品口味变化。当温度高于60℃时,益生菌会进入衰亡阶段。因此,益生菌产品最好是在冷藏条件下取出后直接食用,避免高温加热。

(高春海)