

近几年我国火龙果的需求量持续增长,发展很快。火龙果属于热带水果的一种,不仅味道不错,长得也很漂亮,吃着还很方便,只需切开后用勺子一挖,便可享受美味。

如此受欢迎的火龙果,如果每天都吃一个,对身体会有啥影响呢?今天就来一探究竟。

火龙果营养价值高 但含糖量不可忽视

火龙果有什么营养价值

火龙果属于仙人掌科的植物,因为果皮长得有点像龙的鳞片,所以被称作“火龙果”,也叫红龙果、仙蜜果、吉祥果。

要说火龙果的营养价值,还真挺不错的。

膳食纤维

红心火龙果和白心火龙果的膳食纤维含量平均值分别为2.77g/100g、3.14g/100g,比我们常吃的苹果、橘子、橙子、桃子等都要高。特别是火龙果里面的小黑籽,是膳食纤维的主要贡献者。

摄入膳食纤维可增强饱腹感、促进胃肠蠕动、预防便秘,对肠道健康十分有益。想要预防便秘的小伙伴,可以多吃点火龙果。

矿物质镁

火龙果的镁含量在水果中也相当不错,为30mg/100g,是苹果镁含量的近8倍。吃一个火龙果(大约400g左右)就能摄入120mg镁,可满足一般人群每天镁需求量的36%。

黄酮类化合物

火龙果的果皮和果肉都含有黄酮类化合物,含量分别为8.33mg/100g和7.21mg/100g。常见蔬菜的总黄酮含量大概只有2~14mg/100g,常见水果只有3~36mg/100g,火龙果的黄酮类化合物含量算还不错的。

这类物质虽然不是必需营养素,但有着特殊的生理活性,包括在抗氧化、抗炎、调节免疫等方面的作用,有利于预防慢性疾病,维护我们的健康。而且人体也无法直接合成,需要通过果蔬去获得。

花青素和甜菜红素

除去火龙果的果皮,花青素和甜菜红素主要存在于红心红龙果的果肉中,含量占优势的为甜菜红素,其含量是花青素的好几倍。

糖类

火龙果中含有葡萄糖、果糖、低聚糖等糖类,红心火龙果的糖含量比白心火龙果的更高一些,所以吃起来口感也更甜。

除此之外,火龙果中还含有少量的维生素C、B族维生素、维生素E、矿物质钾、钙、铁等营养。

经常吃火龙果,对身体有啥好处

预防便秘

火龙果是大家眼中的“通便神器”,主要归功于它丰富的膳食纤维和含有的低聚糖成分。

我国对一般成年人的膳食纤维推荐摄入量为25~30g/天,如果每天吃200g的白心火龙果,就能摄入约6g的膳食纤维,占到了膳食纤维每天最低推荐量的24%呢,这可比吃200g香蕉更有效果。

火龙果中的低聚糖属于水溶性膳食纤维的一种,在肠道里会吸收水分,促进胃肠蠕动,也能促进肠道有益菌的增殖,对预防便秘有帮助。

控血压

火龙果中的镁含量比大多数水果都丰富,这种成分对平稳血压很有帮助。有流行病学调查表明:镁的摄入

量 and 高血压呈负相关,补充镁能使血管张力和血管紧张性下降。

抗氧化

火龙果中的花青素、甜菜红素、黄酮类化合物、维生素E等成分都具有抗氧化作用,可清除自由基、抗炎、提高免疫力。

不饱和脂肪酸

火龙果中有很多黑色的小籽,它们都非常有营养,红心火龙果籽和白心火龙果籽的膳食纤维含量分别高达13%和10%,还含有丰富的不饱和脂肪酸,高达75.23%,其中单不饱和脂肪酸含量为31.39%,包括亚油酸和油酸。

亚油酸是人体的必需脂肪酸;油酸可以保护心血管,降低血液中低密度脂蛋白胆固醇的量(俗称“坏胆固醇”),预防心血管疾病。

吃了红心火龙果,尿液和便便为什么会变红

经常吃火龙果的小伙伴会发现,如果一次性吃了太多的红心火龙果,会出现红色尿液或者红色粪便,没点心理准备上厕所很可能会被吓一跳,还以为自己便血了。

这主要就是因为火龙果中的甜菜红素的影响,毕竟它也属于一种非常安全的天然着色剂,而且着色力还很好。

当一次性摄入较多的甜菜红素,身体吸收不了时,多余的就会随着尿液和粪便排出体外,把尿液和粪便染成了红色。这属于正常现象。大家不用担心,等身体把它排干净了就会恢复正常颜色。

但是要注意,糖尿病患者要少吃。火龙果吃起来口感并不是很甜,特别是白心火龙果,更不甜。人们习惯用口感来判断水果的含糖量,这可不对。

火龙果虽然吃起来口感不是很

甜,但它的含糖量并不算低。葡萄糖是火龙果中含量最高的可溶性糖,接近可溶性糖总量的70%,其次是果糖,最低的是蔗糖。

之所以吃着不甜是因为在这三种糖分中,甜度最大的是果糖,其次是蔗糖,而葡萄糖的甜度是三者中最低的。

最关键的是,相比果糖和蔗糖,葡萄糖进入血液的速度更快,对血糖的影响更大,血糖生成指数最高。

即便火龙果吃起来口感不是很甜,但对于需要控血糖的人还是要少吃为好。如果实在喜欢吃,每天别超过100克,同时建议搭配几颗坚果,这样有利于平稳血糖。

另外,对于减肥中的小伙伴也得注意,别可劲造。

最后要提醒的是,火龙果的确是营养很不错的食物,但大家也要注意饮食均衡营养,食物多样化。(薛庆鑫)

全脂低脂脱脂奶 应按要求合理选购

买牛奶时,看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样,会不会有点纠结?到底买哪种更好?今天我们一次说清楚。

为什么劝你多喝奶

奶及奶制品营养成分丰富、组成比例适宜,容易被消化吸收,可以提供优质蛋白质、维生素A、维生素B₂和钙等。

牛奶中蛋白质含量约为3%,消化率达90%以上,其必需氨基酸比例符合人体需要,属于优质蛋白质。

牛奶中脂肪含量约为3%~4%,并以微脂肪球的形式存在,有利于消化吸收。

牛奶中的碳水化合物主要为乳糖,具有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化液分泌的作用,并能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

牛奶富含钙、磷、钾,是膳食中钙的最佳来源。保证每天吃适量奶或者奶制品有利于骨骼健康,促进儿童的生长发育。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,吃各种各样的奶制品,保证每天吃相当于300mL以上液态奶。

全脂、低脂、脱脂奶哪个好

市面上销售的牛奶有全脂、低脂、脱脂之分。顾名思义,这三类牛奶的差别主要在脂肪含量上,其他的营养成分差别不大。

以市售某品牌全脂、低脂、脱脂牛奶为例,将全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量进行对比,发现4点:

1.三种牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近。

2.三种牛奶中脂肪含量差别较大。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的2倍,而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。

3.脱脂牛奶在脱脂过程中,除降低了牛奶中的脂肪含量,溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素,如维生素A、D、E等,也被一并脱去了。

4.全脂奶及其制品摄入与乳腺癌发病风险无关,但增加摄入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

应该如何选择牛奶

根据自己的身体情况,选择合适的牛奶。

乳糖不耐受症:选择酸奶或舒化奶。

体重超重或肥胖:选择低脂牛奶或脱脂牛奶。

没有乳糖不耐受症,体重也没有超标:选择全脂牛奶。

看到这儿,如果体重正常的您还在担心全脂牛奶中的脂肪,那就来为大家算一笔账——

市面上销售的牛奶通常每个包装为250毫升,约含9.3克脂肪。而手掌心大小的肉,约为一两(50克),一两猪肉含有18.5克脂肪、羊肉含有7.1克脂肪、牛肉含有2.1克脂肪、鸭肉含有9.9克脂肪、鸡肉含有4.7克脂肪。所以说,就算你喝了一瓶全脂牛奶,摄入的脂肪含量也就相当于一块肉。

其实,体重正常者完全没必要纠结喝全脂牛奶多出来的几克脂肪,合理膳食才是最重要的。

(马冠生 闫心语)