

又到了草莓热卖的季节。一颗红彤彤的草莓入口,酸甜的汁水在唇齿间爆开,柔软嫩滑的果肉在口中“融化”,太让人陶醉了。但是你吃进去的草莓,真的洗干净了吗?

清洗草莓有技巧 营养美味放心吃



草莓不光好吃,营养也很丰富

冬季草莓更甜是真的。也有不少朋友会发现:冬季的草莓吃起来口感比夏季的更甜,这是不是错觉呀?还真不是。草莓中的糖包括蔗糖、葡萄糖和果糖,含量分别为0.47克/100克、1.99克/100克、2.44克/100克,其中果糖含量是最高的。果糖有一个特点,温度越低,口感越甜,所以冬季草莓口感上确实会更甜。

富含维生素C。根据《中国食物成分表》中的数据,每百克草莓能为我们提供47毫克的维生素C。但不同品种的维生素C含量会有差异。每天吃100~200克草莓基本就能满足一般人群对维生素C的需求了。

含有膳食纤维。草莓的不溶性膳食纤维含量为1.1克/100克,总膳食纤维含量为2克/100克,不同品种略有差异。

含有矿物质钾。草莓的钾含量虽说不如香蕉,但却是苹果的1.6倍,为131毫克/100克,对维持血压健康有益。

含有抗氧化成分。草莓的生物活性物质含量较高,约为常见水果苹果、柑橘、猕猴桃等的2~11倍。其含有的生物活性成分包括总酚、黄酮、花青素等,具有抗氧化、抗炎的作用。

热量低。草莓的热量在水果中属于偏低的,仅为32千卡/100克,比蓝莓、桑葚、苹果、梨、桃子、猕猴桃等水果都要低。即便是需要控制体重或正在减肥的小伙伴,也能放心炫。

关于草莓的传言别信

草莓掉色是染色?并不是。草莓表皮较薄很娇嫩,清洗的时候稍微暴力一点就可能弄破草莓的组织,导致花青素跑了出来,这种成分易溶于水,所以水会变色。

白草莓是转基因?白草莓并非转基因的,而是人工选育出来的品种。目前白草莓品种很多,比如桃熏、白雪天使、小白、白雪公主等。

空心草莓、畸形草莓是打了激素?草莓空心与激素没什么关系,与草莓的品种、生长环境等有关。比如甜查理等品种,自身的果肉密度本身较低,果子当中较为松散,可能会导致出现空心;结果期氮肥的使用量过大,也会导致空心;果实内部运输需要足够的硼元素,如果缺乏硼元素也会导致果实出现空心;营养供应不足或采收太晚也会导致空心。

另外有人研究了氯吡脞对草莓空心与畸形的影响,结果表明品种是导致草莓空心的主要因素,同时也是导致草莓畸形的一个因素。种植草莓过程中无论是否使用氯吡脞,随着草莓个体的增大,果实空心畸形的风险都将增加。
(薛庆鑫)

洗草莓一定不要摘掉草莓蒂

关于草莓如何清洗最“干净”,真有人研究过。最关键操作:不要摘草莓蒂。

研究人员选取了具有代表性的草莓分别都取自超市、水果店、路边水果摊各3千克,平均各分成8份,分别进行了8种清洗方式,对比不同清洗方式对草莓样品中农残的影响。

实验结果发现:摘掉草莓蒂

和不摘掉草莓蒂在去除农残方面有着明显的区别,摘掉了草莓蒂后再浸泡的草莓,农残相对来说更高一些。

这是因为去蒂的草莓若放在水中浸泡,残留的农药会随水进入果实内部,造成更严重的污染。并且,最推荐的清洗方式为用清水冲洗过后,再用清水、淘米水、淡盐水、小苏打浸泡5分钟后冲干净。

草莓是夏季水果

草莓属于浆果的一种。记忆中小时候只有夏季才能吃到草莓,冬季难得一见,而现在即便是冬季也能吃上草莓了。不禁有人会产生疑问:“草莓到底是什么季节的水果呀?”

实际上,自然条件下草莓是夏季的应季水果。它最适宜的生长温度是20℃左右。一般情况下,当土壤温度在15~23℃时适宜草莓根系的生长;当空气温度在20~25℃时,草莓进行光合作用的效果最好。所以,露地栽培的草莓一般选在8~9月定植,翌年5~6月采摘,这时候的天气情况最适合草莓的生长。

问题是:草莓太好吃了!真的供不应求。为了让大家冬季也能开心地吃草莓,大棚种植草莓应运而生。

目前我国草莓的种植面积和消费情况位居世界第一,几乎90%以上的草莓种植都是在大棚中实现的。温室大棚栽培草莓,一般

在6~8月份就着手准备,9月份左右定植,元旦前后采摘上市,采收期长达3个月。

冬季露天温度低,不适合草莓的生长,还存在被冻死的风险。而大棚种植能够人工控制温湿度、授粉和土壤情况,保障草莓的健康生长。所以草莓摇身一变,从“夏季水果”也变成了“冬季水果”。

有人说:“这不就是反季水果吗?对身体不好吧!”其实,现在反季蔬果已经很普遍了,真没必要担心。草莓对生长环境的要求还是比较挑剔的,温度、湿度、水分、光照等都会影响草莓的光合作用,进而影响草莓的品质。大棚种植的草莓能人工控制这些条件,保证草莓的光合作用可以正常进行,风味、品质都不错。至于大家担心的植物生长调节剂,正常使用对人体是没有危害的,只要清洗干净就可以放心吃。

细数寒冬 喝酸奶的好处

寒冬腊月,酸奶会不会因为温度的原因被你抛弃呢?让我们来细数寒冬喝酸奶的各种好处。

微生物的杰作

酸奶是以生牛(羊)乳或乳粉为原料,经杀菌、接种嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌发酵制成的产品,优质乳源、合适的菌种、适宜的发酵条件缺一不可。

早在公元前五千年,中东草原牧民就在偶然间制造了酸奶的近似物,而这一切都离不开微生物。保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌互惠共生,菌群将乳糖发酵成乳酸,随着pH值降低,乳中的酪蛋白就会发生絮凝,形成稳定的结构,牛奶就变成了有酸酸口感、质地黏稠的酸奶。

经过菌群发酵,酸奶中的蛋白质和钙更容易被人体吸收利用,还产生了维生素B族,如对孕期至关重要的叶酸。

常温酸奶 or 低温酸奶

酸奶的相关产品琳琅满目,按贮存温度可分为常温酸奶和低温酸奶。

常温酸奶一般无需冷藏,保质期6个月左右;低温酸奶则要在2~6℃冷藏下保存,保质期20天左右。如果酸奶不冷藏,菌群将持续发酵,酸奶奶香味降低,味道酸涩。

常温酸奶是如何做到不需冷藏就能保证口感稳定的呢?那是因为常温酸奶在添加菌群发酵后,采用巴氏杀菌等方法进行杀菌,无菌灌装并密封保存在特殊的包装材料里。所以,常温酸奶中没有活菌,但是便于储存和携带。

低温酸奶则是利用贮存温度低,限制了酸奶中菌群的繁殖,因此低温酸奶保存了大量的活菌,但是保质期短、储存条件要求较高。

寒冬需要一杯酸奶

乳糖不耐受可以喝

如果日常喝牛奶后容易腹胀、腹泻,那么有可能是乳糖不耐受。乳糖不耐受是由于体内缺少了解乳糖的酶,既然体内酶不给力,就让酸奶中的菌群在体外帮你把乳糖分解一下吧。酸奶中的乳糖普遍比牛奶含量低,所以乳糖不耐受的朋友可以喝它。

补充营养素

冬季由于活动不足、空气环境密闭等原因,传染病发病率相对较高,提高免疫力是根本之策。想要提高免疫力就要把原料之一蛋白质备足,酸奶不仅可以提供优质蛋白质,由于发酵还使蛋白质易于吸收利用。

酸奶中钙含量较高,且相较牛奶更易吸收。冬季也不要忘记晒晒太阳,酸奶中的钙和晒太阳补充的维生素D,是强壮骨骼的好帮手。

酸奶在发酵过程中会产生多种B族维生素,产生的数量和种类跟发酵菌群有关。

改善食欲不佳

冬季由于基础代谢下降,食欲易受影响。酸奶发酵过程中产生的乳酸、丙酮、乙醛、油酸、其他游离脂肪酸、挥发性二甲硫醚等构成了酸奶的呈味物质,酸醇的口感在一定程度上可以开胃、增进食欲。

获取益生菌

如果选择的是低温酸奶,而且酸奶中添加了足量的益生菌(如鼠李糖杆菌、双歧杆菌等),那么通过摄入酸奶还可能获得很多其他益处,如改善肠道菌群平衡、降低血清胆固醇等。

特别注意的是,看到“益生菌”时要关注它的菌株号,因为益生菌具有菌株特异性,并不是所有菌株都能称为益生菌。目前,国家卫生健康委员会公布的《可用于婴幼儿食品的菌种名单》共有14个菌种,在选购时可以作为参考。

另外需要提醒的是,为了调节酸奶发酵后的口味,大部分酸奶往往会加入一定量的糖,所以糖尿病患者或控糖人群在选择时可以选择无蔗糖添加的产品。

(李明媚)