

# 砂糖橘为什么如此受欢迎?

每年春节前后,都是砂糖橘大量上市的季节,也是它成为水果界顶流的时候。砂糖橘最早种植于广东省四会市,20世纪80年代初期由四会市引入广西,目前广西已成为我国最大的砂糖橘种植省份。砂糖橘因吃起来甜如砂糖,所以被称为砂糖橘,又因在农历十月果皮还呈青绿色时即可食用,故又称“十月橘”。

## 砂糖橘受欢迎原因

砂糖橘作为春节前后正上市的当季水果,能成为聚会水果“C位”选手,主要有5大原因:

### 真的好吃——

#### 甜得格外突出

砂糖橘的含糖量在水果中属于较高水平,蜜橘、金橘、沃柑、血橙的糖含量分别是9%、4%、10.1%、7.2%,而砂糖橘的糖含量为12%左右。而且砂糖橘的糖酸比也高达20以上,有的还能达到27。糖酸比对口感有很大影响,糖酸比越大,口感就越甜。另外,砂糖橘的果糖含量也比较高。在蔗糖、果糖、葡萄糖这3种糖中,葡萄糖最不甜,果糖最甜,甚至可达到蔗糖的1.73倍。

### 真的处理好——

#### 不用洗,剥开就能吃

砂糖橘个头小小的,无需清洗、果皮薄、好剥皮,且可食率高,而且几乎没有籽,很适合边吃边聊天,一口一个吃起来超方便。不过,金秋砂糖橘果皮与果肉连接较紧密,剥皮存在一定困难。

### 真的好闻——

#### 自带天然香气,氛围感强

砂糖橘剥皮时果皮油脂腺破裂后,内含的具有挥发性的芳香物质会散发出强烈的清香味,不仅能让整个空间变香,更是刺激了嗅觉让人吃了还想吃。柑橘类水果的果皮油脂含带有清香的醛类和柑橘香的萜烯类物质;砂糖橘中含有丰富的柠檬烯、 $\alpha$ -蒎烯、3-萜烯、乙醇、苜烯等挥发性成分,其中柠檬烯具有令人愉快的新鲜薄荷和橙子香味,是砂糖橘中最主要的挥发性成分, $\alpha$ -蒎烯、3-萜烯具有松树树脂的香味,乙醛气息清而带有辛香味。在它们的共同作用下,使得砂糖橘芳香怡人。

### 真的爽——

#### 越吃越开心

砂糖橘的甜能促进身体多巴胺的分泌,让我们感到愉悦和开心。同时,看着桌上的“橘子皮小山”更是成就感爆棚,只吃一个根本不满意,要一个接着一个吃才更开心,于是便会越吃越上瘾,根本停不下来。

### 真的便宜——

#### 省钱又好吃

最关键的是,砂糖橘价格是真便宜。几元一斤,甚至几毛钱一斤,以至于很多家庭购买砂糖橘都是论“筐”来。小小的砂糖橘,皮薄好剥,口味清甜,价格还如此友好,谁能拒绝如此美味又便宜的水果呢。

## 砂糖橘挑选小技巧

虽说砂糖橘特别好吃,但也得控制好量。每天吃太多可能会诱发很多问题。

### 吃多会变小黄人

橘黄色的食物中普遍富含 $\beta$ -胡萝卜素,这种成分可以在体内转化为维生素A,对我们的眼睛和皮肤健康有益。但如果短时间内狂吃,在一段时间内摄入过多的 $\beta$ -胡萝卜素,就会导致过量的胡萝卜素进入体内,身体一时代谢不掉,便会沉积在皮肤里把皮肤染黄,出现“高胡萝卜素血症”。这种症状对健康并没有什么影响,我们无需担心,只要停止摄入富含胡萝卜素的食物一周左右就能自行恢复,皮肤就可以慢慢变回原来的颜色。平时多喝水也能加快代谢。

### 吃多当心变胖

每100克砂糖橘的热量大约是56大卡,含碳水化合物13克。一口气吃15个小砂糖橘,摄入的热量就相当于半碗蒸米饭的热量。根据《中国居民膳食指南》中的建议,水果每天吃200~350g就好,如果全天水果都计划吃砂糖橘,个头偏小的一共可以吃20个左右,而个头偏大的要控制在11个左右。

## 食用砂糖橘要适量

要想买到好吃的砂糖橘,以下这5个小技巧一定要记住:

**一是选带叶子的。**建议挑选带叶子的砂糖橘,砂糖橘果皮较薄,如果不带叶子硬摘下来很可能将果皮破坏。带叶子直接从树上剪下来的砂糖橘保存更完好,果实更新鲜,也更耐贮藏。

**二是选外皮完整的。**砂糖橘外皮薄,受到磕碰后很容易坏。购买时要仔细看看,尽量别买外皮已经被扎破或者有机机械伤的砂糖橘,否则买回家也贮藏不了多久,还可能已经变味了。

**三是别选果皮颜色发红的。**如果砂糖橘的果皮颜色太过于鲜艳,那可能是被染色过了,大多不法商贩用的是柑橘红2号。这种染色砂糖橘用纸巾轻轻擦拭后,上面会有明显的颜色,剥皮后手指也会明显变红。正常未染色的砂糖橘剥皮时,由于胡萝卜素的作用,只是会残留淡淡的黄色,不会偏红。即使不慎买到了染色砂糖橘也不必过于担心,可以多清洗几次擦干净后再剥皮。

**四是别选太大的。**中小型砂糖橘与大个头的砂糖橘相比,前者更有利于保持果实的营养与风味,冷藏一般可保存30天甚至更久。这里的小果直径<3.7cm、中果直径为3.7~4.2cm、大果直径>4.2cm。

**五是别选捏起来太软的。**用手轻轻捏一捏,如果手感比较紧实就说明果实新鲜,这种的较为推荐。不建议购买捏起来很软或者能够明显感觉到皮肉分离的砂糖橘。(薛庆鑫)



# 科学食用樱桃 营养美味又健康

樱桃有“果中钻石”的美誉,果肉肥厚,口感甜美,深受大家的喜爱。不光是春节前樱桃很畅销,其实节后吃点樱桃也是不错的选择,尤其对于高血压、糖尿病人群来说,也是适合吃的水果之一。除此之外,樱桃还有诸多我们不太熟悉的好处,那么樱桃都含有哪些营养?适合哪些人群吃?如何分清樱桃的种类和它们之间的差别?日常普通人吃多少量更为适宜?

## 樱桃对改善睡眠和情绪有辅助作用

现代生活节奏快、压力大,尤其是春节假期过后,很多朋友恢复投入到工作当中时感觉无法适应,生物钟出现紊乱,导致睡眠质量不好、焦虑抑郁等不良情绪,久而久之也会造成免疫力低下。

樱桃含有丰富的色氨酸、血清素和褪黑素,有改善睡眠、缓解压力和降低身体的炎症反应的辅助作用。

## 哪种樱桃营养好?

按“国籍”来区分,有国产樱桃,也有外国进口的车厘子,营养各有千秋,但总体差别不大。

按个头来分,樱桃可分为大樱桃和小樱桃。同样体重下,两者营养差别也不大。

从口感来说,樱桃可分为甜樱桃和酸樱桃。酸樱桃中有机酸、褪黑素含量更多。不过,酸樱桃多用于烹饪和烘焙,因为太酸了,很难直接食用。

从颜色上看,一般来说颜色越深,营养价值越高,所以可优先选深色、紫色或紫红色的。

在食用量上,对于一般成年人来说,每天吃一小碟樱桃就可以了,吃多了可能会引起腹胀和胃酸反流。

## 樱桃适合哪些人群食用?

### 适合免疫力低的人

樱桃中抗氧化物质含量多,具有调节抵抗力的作用,适合免疫力低的人吃。

樱桃中主要的抗炎物质是花青素和花色素,花青素可以在一定程度上抑制炎症反应。

有研究显示,吃45颗新鲜甜樱桃5小时后,受试者血浆中的C反应蛋白(一种代表性的炎症因子)会下降25%。

所以,免疫力较低,存在一些炎症反应的朋友可以常吃些樱桃。

### 糖尿病患者也能吃

樱桃热量为46kcal/100g,碳水化合物含量为10.2g/100g,比苹果还要低,约是香蕉的1/2,虽然吃起来酸甜,不过樱桃升糖指数是22,比苹果(36)、梨(36)、葡萄(43)、草莓等都要低,所以糖尿病人也可以适量吃樱桃。

### 对高血压患者有益

适量吃樱桃对调节血压有帮助,樱桃的钾含量很丰富,达到了232mg/100g,略低于香蕉,不过在常见水果中算是含量比较高的。

钾和钠对血管产生的影响恰恰相反,大家都知道吃盐(钠)太多容易血压高,而钾离子有助于身体将盐分排出,同时还能平稳甚至降低血压,所以现在超市里有高钾低钠盐。

特别提醒:不过对于一些特殊人群,比如肾功能异常需要限制钾摄入的人群,或者正在服用一些影响钾离子排出药物的朋友,饮食要遵医嘱,以免出现危险。(于康)