



到了柿子上市的季节,很多人开始享受香甜诱人的美味柿子。关于吃柿子,经常也流传着各种说法:空腹不能吃柿子;柿子不能与鱼、蟹、牛奶、醋、红薯等同食。不然可能会产生胃结石。

这种说法很不严谨。导致生成胃结石的原因是涩柿子的中的单宁,而正常市场上的柿子都经过脱涩处理,对于一般人群来说,可以正常吃,不必有那么多顾虑。至于自己采摘的未成熟柿子,不好吃,也不建议吃。

食物在不同成熟阶段的成分含量不同,我们是应该注意未成熟水果的风险,但是也不至于因此就对安全的成熟水果望而却步。

柿子正当季 科学饮食破解谣言

吃柿子一定会导致结石?

柿子虽然好吃,但确实有很多说它会导致结石的各种版本说法,而原因最后都归结于它含有一种叫做“鞣酸”的成分。

鞣酸,也叫单宁,它最大的特点就是味道是涩的,所以有些人吃柿子会感觉“涩”舌头,这其实就是鞣酸的作用。

鞣酸在植物界非常常见,在很多蔬菜水果中都存在,除了柿子,我们平时吃的葡萄、山楂、石榴等水果,以及茄子、菠菜等蔬菜,还有喝的茶水中,都有丰富的鞣酸。

在一定条件下,鞣酸能与蛋白质结合形成分子较大又不溶于水的沉淀物——鞣酸蛋白。当胃里的胃酸较多的情况下,鞣酸蛋白会和食物中的果胶、纤维素等,把柿皮、柿核黏合在一起,在胃内迅速形成胃石,也叫胃柿石,并造成胃部不适。

这也是说柿子会导致结石的理论基础。那么,这是不是意味着我们就真的不能吃柿子呢?其实,柿子中的鞣酸并没有大家担心的那么恐怖。

首先,熟透的、甜的柿子鞣酸都很少。不同柿子中的鞣酸含量不同,一般在0.4%~4%之间,相差可达十倍。当柿子没有成熟时,鞣酸含量较高,特别是果肉外皮层——也就是靠近柿子皮的地方,鞣酸分布较多,但熟透后鞣酸就很少了。判断柿子鞣酸含量是不是高,可以用最简单的方法——舌头,如果尝得味道很涩,就说明鞣酸含量高。一般来说,甜柿子成熟后鞣酸的含量都很少了。

其次,现在市场上销售的柿子都会经过脱涩处理,鞣酸含量很低。目前,我们在市场上能买到的商品化的柿子都要经过一步“脱涩”处理才会进入市场上售卖。毕竟如果味道太涩,消费者也不买账,商家也不会卖。只要经过脱涩处理的,鞣酸的含量就很低,不用太担心会导致结石,可以放心买。

但如果你自己去一些山上摘柿子,或者买一些所谓自家种植的柿子,那就很可能没有经过脱涩处理,尤其是没有成熟的柿子,味道就会跟涩,鞣酸含量也会高一些。

总的来说,柿子中的确可能含有鞣酸,但只要是买的正规的柿子或者完全成熟的柿子,鞣酸都很少,也是可以放心吃。

柿子的“禁忌传说”都是真的?

由于柿子中有鞣酸,也就一直流传着很多关于吃柿子的禁忌,比如空腹不

能吃柿子、柿子不能和螃蟹、牛奶等一起吃。到底能不能信呢?

空腹不能吃柿子?

如果是鞣酸很高的柿子,空腹吃很多,那确实有导致胃结石的风险。

但现在我们买到的柿子,大多是甜柿子或经过人工脱涩的柿子,鞣酸含量较低,是可以放心吃的。

而且,即使真的鞣酸含量很高,对于正常人来说,通常也不用担心自己真的会空腹吃很多而导致结石。因为鞣酸的典型特点就的味道很涩,鞣酸含量高的柿子吃起来会特别涩,也不好吃,正常人咬一口就吐了,也不会吃很多,自然也不用担心导致结石的问题了。

需要提醒的是,一些老人、小孩子等胃肠功能通常会弱,空腹时吃柿子可能容易出现不适。这个你就要注意观察他们吃柿子后的反应,如果吃完后表示胃肠道有不舒服,那就不要吃了。

柿子不能和红薯、螃蟹一起吃?

之所以说不能红薯、螃蟹一起吃,都说是因为红薯高糖会跟鞣酸结合、螃蟹高蛋白会跟鞣酸结合,反应产生沉淀、硬块,导致结石。其实,这些说法都是食物相克的常见套路,并不担心。

因为,只要食用的是经过脱涩处理的柿子,鞣酸很少,这点鞣酸跟蛋白质也产生不了多少沉淀。食物相克也都是没有科学依据的传说。

所以,柿子可以和红薯、螃蟹一起吃,跟酸奶、牛奶、鸡肉等其他食物一起吃都可以。

吃柿子前不能吃醋、喝牛奶?

这些说法都是食物相克的套路说法。实际上,营养学上并不存在食物相克,而且提倡大家饮食要注意食物多样化,尽量做到膳食平衡多样。

脆柿子和软柿子选哪个?

市场上的柿子,有软的,有脆的。软柿子和脆柿子,到底有什么不同?哪个更好呢?

软柿子和脆柿子,他们最大的不同就是果肉里的果胶形态不一样。

果胶是存在于所有高等植物细胞壁的一种多糖,与植物组织中与纤维素、半纤维素、木质素和蛋白质等相互交联,使细胞组织结构坚强,表现出比

较硬的形态。但在果实成熟过程中,果胶会在果胶酶的作用下降解,果实就会变软。

未成熟的水果中是原果胶,逐渐成熟后变成果胶,最后在水果后熟中,果胶被分解。

我们在市场上买到的成熟脆柿子,一种是由于本身是甜柿子,在自然成熟过程中能自动脱涩还不会变软。另外一种情况是人工脱涩过程中抑制了果胶酶的活性,就使得果胶不会被分解,所以柿子就还是脆的。

虽然软柿子和脆柿子口感跟质感相差很多,但是营养成分上却没什么差别。对于脆柿子和软柿子哪种更好吃,实在是萝卜青菜各有所爱,喜欢口感清脆的就吃脆柿子,喜欢甜软的就吃软柿子。

如何放心吃柿子?

柿子是金秋时节很好吃的一种水果,大家可不要因为一些流言就错失此等美味。如何放心地吃柿子呢?建议大家注意几点:

一是判断柿子能不能吃,可以尝口感。只要感觉味道不涩,就说明鞣酸含量不高,可以放心吃。

二是正规售卖的商品化柿子都有经过脱涩处理,鞣酸含量很低,可以放心吃。

三是不要随意去购买或者吃一些路边售卖或者所谓自家种植的柿子,可能没有经过脱涩。

四是未成熟的柿子鞣酸含量较高,最好不要空腹吃,尽量等到成熟之后再吃。

五是胃酸分泌过多及胃动力不好的人,或者患有胃溃疡等胃部疾病的人,尽量不要味道较涩、未成熟的柿子。

六是注意自己的感觉。如果每次吃柿子后都会经常感觉胃部不适,建议去医院检查,看看是否有胃肠道疾病,以免耽误病情。
(阮光锋)



吃南瓜能降血糖? 要注意摄入量

有些糖尿病患者听说吃南瓜可以降低血糖,于是早餐喝南瓜糊,午餐吃南瓜饼,晚餐吃炖南瓜……

早在20世纪80年代,日本学者就发现南瓜与血糖存在微妙的关系。当时,日本北海道糖尿病患者众多,唯独夕张村例外。日本内分泌专家山本名和调查发现,这个村里的人无论贫富贵贱,均以南瓜为主要食材煮饭做菜,于是就流传出了南瓜可以预防糖尿病,继而有南瓜能降血糖的说法。

现代药理研究逐渐证实,南瓜有辅助降糖功效得益于其含有多种活性成分,如可溶性膳食纤维——果胶,它吸收水分后在肠道形成胶冻样物质,抑制消化酶与营养物质的充分混合,延迟肠道对糖类的吸收;南瓜中含有的多糖能抑制胰岛细胞的凋亡,促进胰岛素分泌;南瓜中含有的锌、铬等微量元素则有助于纠正糖尿病的脂代谢紊乱,刺激机体摄取葡萄糖。

我国的南瓜甜度相对较高,且产自不同地区的南瓜含糖量存在差异,就是同一地区的南瓜,品种不同,含糖量也有差异。因此,糖尿病患者吃南瓜能降血糖这一说法是针对某些南瓜品种而言,盲目将这种说法应用于所有南瓜是片面的。而且,糖尿病患者过量吃南瓜,尤其是含糖量较高的南瓜,血糖可能不降反升。这是因为虽然南瓜的碳水化合物含量低,但南瓜的血糖生成指数(GI)高达75,属于高GI食物,对餐后血糖峰值影响比较大。因此,糖尿病患者吃南瓜要注意摄入量。

一是要选对吃对南瓜。南瓜种类繁多,从口感甜糯的贝贝南瓜到较为清淡的金瓜,含糖量有较大的差异。一般来说,口感越甜的南瓜含糖量往往越高。老南瓜往往比嫩南瓜含糖量高。此外,烹饪方式也至关重要。如果采用油炸、加糖等方法烹饪南瓜,会大幅增加人体能量和糖分的摄入量,对糖尿病患者控制血糖极为不利。相反,采用清蒸、煮汤等少油少盐的烹饪方法,能更好地保留南瓜的营养成分,同时减少摄入额外的糖分。注意,任何食物,包括南瓜,在摄入时都需要控制总量。过量食用,即使是低糖南瓜,也可能导致血糖波动。

秋季正是南瓜丰收的季节,糖尿病患者不妨适量食用南瓜,既能为餐桌增添一抹健康的色彩,又能悠然享受南瓜带来的益处。然而,享受美食的同时,务必注重烹饪方法的健康性,并谨记适量原则,尤其是面对那些甜度偏高的南瓜品种。推荐一个实用的饮食策略:将100~200g南瓜替代15~30g主食,既能很好地做好血糖管理,还能满足口感的需求。

二是吃蔬菜也有讲究。蔬菜含有大量的维生素和矿物质,具有很高的营养价值,对糖尿病患者身体健康和控制血糖都很有帮助。选择低能量、高纤维的蔬菜,如菠菜、油菜、芹菜、空心菜、西蓝花、茼蒿、甘蓝等。这些蔬菜不仅能量低,还富含膳食纤维,能有效延缓碳水化合物的消化吸收过程,从而保持血糖平稳。此外,黄瓜、苦瓜等蔬菜也适合糖尿病患者食用。

坚持少油少盐的烹饪原则,采用清蒸、清炒、凉拌等烹饪方法,以最大程度保留蔬菜的营养成分。同时,烹饪蔬菜时,要少放糖以及酱油等含糖调料,以免增加糖分的摄入量。

值得注意的是,虽然胡萝卜、甜椒等蔬菜营养丰富,但由于它们含有相对较高的天然糖分,因此,在食用时要注意控制量。
(健康报微信公众号)