

越来越冷的天气,带火了一种新的水果食用方式——加热水果,放在空气炸锅里烤、蒸锅里蒸,北方有暖气的朋友们干脆直接放在暖气上……不过,有些人也会有点担心:水果加热还能有营养吗?其实,水果加热吃,营养损失没那么大,而且熟吃还别有一番风味。

## 加热水果:营养损失没那么大

### 水果熟吃别有一番滋味

在蒸、煮、炖这样的低温烹调下,水果中的糖、氨基酸、维生素C、类胡萝卜素等成分会部分降解,产生醛、酮、醇等有香气的物质,所以煮一碗梨汤,我们能闻到特有的香味,除了跟水果本身含有的果香,跟加热也有关系,不过最好别特别长时间的煮水果,除了怕热的营养损失得多,水果本身的果香也损失得多。

而高温烹调比如烤,水果中的葡萄糖、果糖还会跟氨基酸发生美拉德反应,这个反应不仅会赋予水果焦黄的色泽,也会产生各种香气物质,这就是水果熟吃别有一番香气的奥秘。

另外,煮食水果时,水果中的部分糖和酸会溶到水里,如果你觉得有些水果直接吃太甜腻,那这就能让甜腻变成清甜、甘甜,更合胃口,而且还能喝到酸甜可口的果汤,这又是另一番不同的味觉体验。

需要注意的是,有些水果生吃会比较刺激,比如菠萝,它含有的菠萝蛋白酶跟口腔接触,会有扎嘴的感觉,草酸钙结晶还像针一样扎嘴,做熟了吃就不怕了,因为酶在高温下可以被破坏,草酸钙结晶还能溶到水里,所以怕扎嘴的朋友不妨把菠萝煮着吃、烤着吃或者做成菠萝炒饭。

### 7种营养损失不用在意

一是水。水果中含量最多的成分是水,大概80~90克/100克,但是吃蔬菜、喝牛奶、豆浆或者直接喝水,也都能很好地补水,所以就不用在意加热是否增加水果中水分的流失。

二是碳水化合物。水果中含量第二丰富的成分是碳水化合物,普遍在10克~20克/100克之间,但是吃主食更补充碳水,而部分蔬菜像胡萝卜、蒜薹、鲜蚕豆、毛豆、茭白、藕的碳水也能达到10克/100克以上,也都是补碳水的高手,所以加热水果时,也不用考虑碳水是否会损失。

三是蛋白。论补蛋白,水果远远不如肉蛋奶豆,仅仅考虑这一点,就没必要在意加热是否损失蛋白;何况加热几乎不会损失蛋白,只会将一丢丢蛋白分解成氨基酸,另外加热还会让蛋白变性,使蛋白更好消化,所以加热水果时不用考虑蛋白会如何。

四是膳食纤维。首先是论补膳食纤维,全谷物、杂豆、蔬菜也能替代水果。其次是加热可以软化不溶性膳食纤维,减少其对肠胃的刺激,这对胃肠娇弱的人群是更友好的。另外虽然加热会破坏水果的细胞壁,让部分可溶性膳食纤维溶到水里,但只要吃水果也喝煮水果的水,那这部分营养也浪费不了。

五是脂肪。脂肪的话,每100克里通常只有零点几克,跟坚果、肉、蛋、奶、豆比也是微不足道的存在,再说了脂肪在蒸、煮、炖这样的低温烹调中也很稳定,所以加热水果时不用考虑脂肪会如何。

六是矿物质。钙、镁、钾等矿物质特别耐高温,有多耐高温呢?实验里会把食材加热到500~900℃左右,加热30分钟,然后称量剩下的食物残渣,得到食物的灰分含量,这个灰分就是矿物质。

如此高温都能耐受,蒸、煮、炖、炒甚至煎、炸、烧、烤,顶多也就两三百度的温度,完全破坏不了矿物质。少许矿物质顶

多是从水果里跑到水里,把煮水果的水喝了也就一点儿都不损失了,所以加热水果时也无须考虑矿物质会如何。

### 七是叶黄素。

叶黄素不仅耐热,还耐酸和碱,所以无论用什么水加热都不怕,因此富含叶黄素的水果比如猕猴桃、葡萄、柑橘,从叶黄素保留的角度来考虑,熟吃完全没问题。

### 4类营养虽然易损失但无伤大雅

一是维生素C。维生素C不仅可以促进胶原蛋白的产生,还能促进铁、钙、叶酸的吸收利用,也能促进抗体的产生,还能参与解毒,可谓对健康意义重大。因为维生素C怕热,所以水果当然是生吃更好,但是也不要因此不敢熟吃水果。根据美国农业部的数据整理的常见水果做成罐头的维生素C保留率,可以发现,像草莓、橘子、菠萝这三种维生素C含量较高的水果维生素C保留率都在40%以上,其中橘子罐头的维生素C保留率竟然

高达74%,这保留率还是挺给力的,所以从维生素C的角度来看,它们挺适合熟吃的。至于其他维生素C含量本就不高的水果,做成罐头维生素C保留率稍微低一些,也就不太在意了。

另外为了充足地补维生素C,还可以经常生吃维生素C含量尤为丰富的水果,比如冬枣、猕猴桃,吃2颗大的冬枣或者2个小小个头的猕猴桃就能满足成人对每日维生素C的需求。再有,还可以多吃一些维生素C含量跟水果一样丰富的蔬菜。

二是花青素。花青素热稳定性很差,在60℃以上就会很快地降解,另外它是水溶性的,如果是煮着吃花青素也会流失,所以从保留花青素的角度来考虑,富含花青素的蓝莓、桑葚就不适合热食,另外蓝莓、桑葚都属于浆果,质地很柔软,长时间煮容易软烂,口感也不好,再有就是如果用自来水煮,花青素还会变成蓝色,简直就是黑暗料理,所以富含花青素的水果并不太适合热食。

三是β-胡萝卜素。β-胡萝卜素对热很敏感,为了保留更多β-胡萝卜素,芒果、木瓜、橘子这些富含β-胡萝卜素的水果,自然是并不适合热食,但是像菠菜、萝卜缨、莴笋叶、韭菜、木耳菜这些蔬菜β-胡萝卜素更为丰富,大概是芒果的3倍以上,是木瓜和橘子的9倍以上,完全从这些蔬菜中多摄入β-胡萝卜素,这样加热芒果、木瓜和橘子时就不用考虑β-胡萝卜素了。

四是番茄红素。番茄红素遇热不稳定,但是加热后,活性低的全反式构型的



番茄红素可以转变成抗氧化活性更强,生物利用率也更高的顺式构型,也就是说加热虽然会损失部分番茄红素,但是抗氧化活性更强了,所以富含番茄红素的水果比如番石榴、西瓜、木瓜、西柚,从番茄红素角度看,完全适合熟吃。

### 适合和不适合加热吃的水果

水果是否适合加热吃,除了考虑营养损失,还要考虑质地和口感,比如前面提到的浆果类水果,猕猴桃、蓝莓、桑葚,就不太适合加热吃,这是因为它们质地太软,再煮、蒸或烤一下就很容易烂成泥,另外猕猴桃的维生素C含量特别丰富,生着吃还酸甜可口,非要煮着吃,着实有点可惜。

综合考虑下来,苹果、梨、黄桃、李子、西梅、菠萝这些质地硬,维生素C含量不是很丰富,杏、橘子、芒果、橙子、山楂这些质地较硬,花青素、番茄红素含量也不丰富的水果,更适合加热吃。

水煮、微波、烤着吃都可以,只是水煮水溶性维生素损失会更多一些,烤各种怕热的维生素基本就损失殆尽了,当然大家也不总是加热水果吃,也还有其他食物来源补充各种营养,所以其实也不用太在意,营养从来不讲究非要某种食物某种吃,而是整体搭配均衡就行。

像蓝莓、草莓、猕猴桃、桑葚、火龙果、西瓜这些质地很柔软,再加热容易烂泥的水果就别熟吃了。

(谷传玲)

## 冬天润燥多吃藕 蒸煮炖炒总相宜

冬季天气干燥,特别是北方,室外冷燥、室内热燥,除了喝足汤水,还要每天吃一些清热润燥的食物。这时候藕就成了滋补润燥的不二之选。人们不仅要注意天气的变化、防寒保暖,更要做到合理饮食、均衡营养,因此特别推荐吃些藕。

### 不同品种的藕吃法不同

藕,又名莲藕、莲菜,是莲生长在淤泥中的茎,生于淤泥而又不染于淤泥,肥美白嫩。把藕横切,可以看到藕的孔。按孔数分,可分为七孔藕和九孔藕。

七孔藕又称红花藕,外皮为褐黄色,体形又短又粗,生藕吃起来味道苦涩,不宜生吃,而宜煮炖;七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤。

九孔藕又称白花藕,外皮光滑,呈银白色,体形细而长,生藕吃起来脆嫩香甜。九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最合适。

### 藕的营养价值丰富

莲藕不仅称得上蔬菜中的“白富美”,而且从营养成分来看,藕含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素C等多种营养素,可以说是营养多多。

一是碳水化合物丰富,提供能量。每100克莲藕中就含有11.5克碳水化合物,丰富的碳水化合物使得莲藕为人体提供更多能量,对抗冬季的寒冷。

二是膳食纤维含量多,促进通便。“妾心藕中丝,虽断犹连牵”,莲藕丝的主要成分是膳食纤维,每100克中的不可溶性纤维就可达到2.2克,可与许多叶菜类蔬菜,如西芹(2.2克)相媲美,因此食用一定量的莲藕可以促进大便通畅、预防便秘。

三是维生素C含量高,帮助抗氧化。莲藕所含的水溶性维生素中,维生素C含量是最丰富的,每100克中就含有19毫克,可以帮助机体抗氧化、提高免疫力等。

四是钾含量高于香蕉、芹菜,防治高血压。藕中所含有的矿物质也比较多,其中含量最高的是钾,每100克含有293毫克的钾,高于香蕉、芹菜,有助于防治高血压。

### 推荐几种藕的美味做法

凉拌:切成片,焯一下,加葱丝、姜丝、香油等,洁白诱人、清爽可口。

炒:把藕切片或切丝,可以单炒,也可以和肉片、肉丝一起炒。

炖:通常和排骨炖在一起,莲藕炖排骨是武汉等地的一道名菜,在这寒冷的冬季,来一份莲藕排骨汤,不仅营养,而且温暖脾胃。

蒸:有名的糯米莲藕。

炸:炸藕夹需要小心地把藕切开一个口,还不能切断,再把拌好的肉馅塞进去,放在面糊里裹上一层,放在油里炸。外面金黄、内里雪白。只是油炸食物能量高,不宜大量吃和经常吃。

(据《北京青年报》)