

目前,各种水果陆续上市。哪些水果应季又好吃,还健康有营养?这份水果必吃榜,不仅覆盖我国南北时令水果,而且都是滋味甜美、含糖量不高的“报恩”水果。

时令水果陆续上市 “果盘子”必吃榜请查收

枇杷

上榜理由:

热量低:枇杷的热量仅有 41 千卡/100 克,低于苹果、梨等常见水果。

血糖友好:枇杷清甜但含糖量仅 9.3 克/100 克,血糖生成指数不超过 55,属于低 GI 水果,需要控制血糖的朋友也可以吃。

抗氧化、保护眼睛:枇杷类胡萝卜素含量为 300~4400 微克/100 克,颜色越深含量越高,能抗氧化,还能保护眼睛和皮肤,有益于对抗干眼症、眼疲劳。

补水通便:枇杷鲜果水分可高达 92%,还含有增加粪便体积、促进肠道蠕动的山梨糖醇,有助于润肠通便。

选择技巧:

枇杷表皮的绒毛在运输和储存过程中会受损伤,因此要选择绒毛完整的枇杷。越完整说明运输、存储损伤小,且新鲜度更高。

表皮完好、新鲜的情况下,枇杷的颜色越深成熟度越高,也越香甜。

选择大小中等、果型为椭球的枇杷。太大的果子容易因生长太快而降低糖分积累,影响口感,太小的果子可能是发育不良,成熟度不高。

注意:枇杷不能放冰箱冷藏保存,会发黑还影响口感。

樱桃

上榜理由:

热量低:樱桃的热量仅有 46 千卡/100 克,和枇杷相当。

血糖友好:虽然樱桃的含糖量虽不算很低(10.2 克/100 克),但血糖生成指数低到 22,属于低 GI 水果。

抗氧化:樱桃中有花青素、槲皮素等多酚类植物化学物质,能帮助清除自由基,有助于抗氧化。

补钾降压:樱桃钾含量能达到 232 毫克/100 克,和香蕉差不多,热量却远低于香蕉低,吃樱桃有益于补钾降压。

选择技巧:

看果柄和果蒂,挑新鲜的。果柄颜色偏绿、柔韧性强、不干枯,樱桃更新鲜。果蒂处凹陷程度大的甜度更高。

选颜色深且均匀的。颜色越深,花青素含量越高。颜色均匀无色斑代表樱桃发育较好。

果型饱满,表皮光泽水润。轻轻触摸时表皮有一定弹性和硬度代表果子新鲜。

注意:樱桃要冷藏,不要提前清洗,带果柄保存效果更好。樱桃核中有氰苷,能在体内转化为氢氰酸,咬碎后大量食用可导致中毒。

芒果

上榜理由:

热量低:芒果的热量为 35~52 千



卡/100 克,含糖量也不算高,8.3~12.9 克/100 克,血糖生成指数为 55,属于低 GI 水果类。

类胡萝卜素含量丰富:芒果中类胡萝卜素含量可达 897~2080 微克/100 克,比较适合天天对着电脑、书本,眼睛干涩疲劳的人群。

维生素 C 丰富:芒果的维生素 C 含量可达 14~23 毫克/100 克,虽比不上橙橘,但日常用来补充维生素 C、提高身体抗氧化能力还是不错的。

选择技巧:

选择两头尖、中间胖,略偏长的,通常核更小、肉更厚。果皮光滑,无褶皱和凹陷,说明果子新鲜且未受机械损伤。

颜色金黄、橙黄的芒果成熟度高(青芒除外),表皮无黑斑说明果子新鲜。

成熟度高的芒果闻起来有浓郁果香。果蒂处轻按有弹性、有一定硬度,说明成熟度刚好。

注意:芒果不能冷藏,否则会冻黑。吃芒果后嘴唇灼烧刺痛、肿胀,要警惕过敏,症状严重及时就医。

桑葚

上榜理由:

抗氧化能力强:桑葚的花青素含量高达 14~347 毫克/100 克,比绝大多数水果高,且颜色越深,花青素含量越高。桑葚的维生素 C 含量也很高(36.4 毫克/100 克),可以和橘子、橙子比肩。两者联合,有助于抗氧化,叫一声“抗氧化王者”并不为过。

膳食纤维丰富:桑葚膳食纤维含量为 4.1 克/100 克,显著高于苹果(1.7 克/100 克)、梨(2.6 克/100 克)和桃(1 克/100 克),加上充足的水分,有润肠通便的效果。

选择技巧:

深紫色、紫黑发亮且颜色均匀的桑葚成熟度高、味道好。

果柄完整且呈绿色的更新鲜。有果香但无发酵酒精味、酸味的比较新鲜。

注意:桑葚要冷藏,且不要提前清洗。怕桑葚有虫可以用盐水泡过再流水冲洗。

杨梅

上榜理由:

热量低:杨梅的热量仅有 30 千卡/100 克,含糖量低至 6.7 克/100 克,血糖生成指数也只有 22,减脂期可以放心吃。

抗氧化:杨梅的花青素含量丰富(60.3~27.1 毫克/100 克),白藜芦醇含量也高达 156~2007 微克/100 克,具有很好的抗氧化作用。

选择技巧:

深红至紫红且颜色均匀的杨梅(特殊品种除外),更鲜甜。

果刺圆润饱满的通常更甜,果刺尖且不饱满往往酸味明显。

果型完整,无渗水,无软塌腐烂,软硬适中的更新鲜。

果蒂绿色且完整,表明杨梅新鲜。

注意:杨梅要冷藏,清洗时“褪色”是花青素溶于水的正常现象。盐水泡杨梅可去虫,但即便吃了对人体也无害。

小番茄

上榜理由:

热量低:小番茄热量很低,仅有 25 千卡/100 克,含糖量为 5.8 克/100 克,再加上 15 的血糖生成指数,是减重优选水果。

抗氧化能力强:番茄家族维生素 C 含量都很丰富,小番茄以 33 毫克/100 克的含量与橘子打成平手。再加上高含量的番茄红素,让小番茄具有很强的抗氧化作用。

选择技巧:

颜色深红透亮、果皮完整有光泽、果型饱满的味道更好。

果柄完整、呈翠绿色的小番茄更新鲜。

软硬适中有弹性的小番茄成熟度更好。

注意:小番茄要冷藏,现洗现吃比较好。生吃小番茄补充维生素 C 效果好,熟吃小番茄补充番茄红素效果好。

(食安中国)

3 种豆腐要远离 了解多一点健康多一点

豆腐可以说是在生活中经常会吃到的豆制品了,而且吃的方法也很多,煮、煎、炸、炒都行,深受大家的喜爱。

但是我们在吃豆腐的时候也要知道一些关于豆腐的常识,有些豆腐从外表看起来没什么,但吃下去没啥营养,甚至还可能对身体有害。

哪些豆腐不能随便吃?

颜色过白的豆腐

豆腐是用黄豆打成浆,然后点卤水制作而成的。黄豆是淡黄色的,打成的豆浆也是有微微黄色的,那么制作出来的豆腐也必然带有一些米黄色。

如果你在菜市场遇到洁白无瑕的豆腐,可千万不要图好看购买它。因为那不是正常豆腐该有的颜色,一定是制作豆腐的时候添加了某种成分,才使得豆腐颜色洁白。

酸腥刺鼻

豆腐本身应该有比较清新的豆香味,但是有问题的豆腐就不是这样的,因为经过甲醛或者其他化学制剂的浸泡,豆腐本身的豆香味会被遮盖起来,不仅闻不到豆香味,还能隐约闻到一股酸腥的刺鼻味道,见到这样的豆腐就赶紧离开吧。

发黏的豆腐

新鲜的豆腐非常顺滑,用手触碰会轻微晃动。

如果已经发干发黏,就说明这个豆腐做出来的时间很久了,已经开始腐坏了,里面还产生了非常多的细菌,若将此类豆腐买回家的话,对健康会造成影响。

豆腐和菠菜可以同吃吗?

之前,很多人认为豆腐和菠菜不可以一起吃,原因无非有两个,一是菠菜中的草酸会影响豆腐中钙的吸收;二是两者结合会形成不被溶解的草酸钙,从而引发结石。

食物中的草酸确实会与钙形成草酸钙,可草酸是溶于水的,只要大家在烹饪前,将菠菜先焯一下水然后再炒,就能减少大部分草酸含量。而且菠菜当中也含有多种能够促进钙吸收利用、减少钙排泄的营养成分,比如丰富的钾和镁,还有维生素 K。

维生素 K 具有促进骨钙形成的强大功效,主要存在于绿叶蔬菜和植物油中,100 克菠菜的维生素 K 的含量达 415 微克。研究表明,如果在补充钙的同时增加维生素 K,可以促进钙沉积入骨骼当中,大大提高补钙的效果。

因此,菠菜和豆腐是可以一起吃的,在做菠菜豆腐的时候,将菠菜先用水焯一下,便可以将其中 30% 的草酸去掉,这样再与豆腐结合,就不太容易形成草酸钙了。

其次,当菠菜中的草酸与豆腐中的钙结合,形成不易被吸收的草酸钙后,不会增加血液或尿液中的草酸含量,它会在肠道随着粪便排出,这样反而减少结石的发生。所以,只要烹饪方法正确,不过量食用,菠菜和豆腐是可以一起吃的。

类似还有关于小葱拌豆腐的传言,称葱里面含有草酸会与豆腐中的钙结合产生草酸钙,严重影响钙吸收。

实际上,在小葱拌豆腐里,以豆腐为主,小葱只是作为一个配角,用量很少,根本不会产生太大影响。另一方面,小葱的草酸含量不高,而且每次大家食用的量也不是很多,无需纠结和害怕。(央视科教)