

紫色食物： 给健康加营养 给美味添姿色

传统的养生观念中，“五色入五脏”，并没有紫色的一席之地，这是把紫色归属到黑色食物当中了。然而根据营养学统计分析，食物的营养高低有着由深到浅的规律，其排列顺序为：黑＞紫＞绿＞红＞黄＞白。下面来说说说食物里的紫色。

食物为什么会呈现紫色？

紫色食物指表皮或内里为紫色或黑紫色的蔬菜、水果及谷物等，之所以呈现出紫色，是因为它们都含有一类叫做花青素的物质。花青素于1947年在花生仁包衣中首次被发现，又称花色素、花色苷，属酚类化合物中的类黄酮类，是一种常见的水溶性色素，广泛存在于开花植物中。水果、蔬菜、花卉中的主要呈色物质大部分与之有关。

在植物细胞液泡不同的pH值条件下，花青素使花瓣呈现五彩缤纷的颜色。已知的花青素有20多种，食物中重要的有6种，即天竺葵色素、矢车菊色素、飞燕草色素、芍药色素、牵牛花色素和锦葵色素，其含量随品种、季节、气候、成熟度等不同有很大差别。

紫色食物有什么好处？

紫色食物通常富含花青素，因其天然、安全、无毒的特点而引起人们的关注，现已研究的花青素的功效和作用有以下几种。

抗氧化作用

花青素具有极强的抗氧化性，其抗氧化能力为维生素C的20倍，维生素E的50倍，是迄今为止发现的最强的抗氧化剂之一。花青素是一种多羟基化合物，除此之外，它能够为自由基提供电子和氢，从而达到清除活性氧的作用。

抗癌作用

大量的研究显示，花青素可以抑制多种癌症的发生，例如口腔癌、乳腺癌、肝癌、肺癌等，其原理可能是通过调节某些相关的信号通路，从而抑制癌症的发生和发展。如紫薯中提取的花青素能够通过调节线粒体介导的细胞凋亡信号通路来诱导结肠癌细胞的凋亡，抑制癌细胞增殖，从而抑制结肠癌的发展。

抗炎、抑菌作用

花青素的抗炎、抑菌作用主要体现在花青素可以破坏一些细胞膜和细胞壁的完整性，导致微生物释放胞内成分而死亡；抑制微生物体内蛋白质、DNA或者RNA的合成而使得微生物无法生存；或者破坏菌体的结构形态，使其无法正常生存和繁殖，从而达到抗炎、抑菌作用。研究显示，葡萄果皮渣花青素对金黄色葡萄球菌具有很好的抑制作用。

其他作用

花青素还具有抗疲劳、降血糖、保护神经、改善视觉疲劳和动脉粥样硬化等作用。随着对花青素的深入研究，人们越来越了解花青素，富含花青素的水果和蔬菜也越来越受欢迎。

紫色食物有哪些？

随着紫色食物超群的抗氧化能力被发现，越来越多的紫色食物被逐步发掘出来，现在市场上的紫色食物已经不限于紫茄子、紫葡萄了，还有紫番茄、紫柿子椒、紫米、紫玉米、紫扁豆、紫樱桃、紫土豆、紫山药、紫薯等，紫色食物的家族越来越壮大，从国外引进的紫秋葵、紫菊苣、紫芦笋等新型品种也逐渐出现在国人的餐桌上。常见的紫色食物如下。

紫色蔬菜

常见的紫色蔬菜有紫茄子、紫甘蓝、紫辣椒、紫菜花、紫芦笋、紫苏等。

紫茄子——又名落苏、矮瓜或黑茄子，是一种紫色的含浆瓜果，所含的维生素E居茄果类之首。

紫甘蓝——又名红甘蓝、赤甘蓝，俗称紫包菜，外叶和叶球都呈紫红色。营养丰富，尤其含有丰富的维生素C，维生素E、B族维生素含量也较多。“普莱米罗”紫甘蓝，外叶和叶球都呈紫红色，叶面有蜡粉，叶球近圆形，包心紧密，口感脆嫩。

紫辣椒——嫩果表面光亮美观，果外皮为深紫色，辣味浓，可以生吃或晒干辣

椒。含较多的维生素C、抗氧化物质，能预防癌症与慢性病。

紫菜花——从荷兰引进，花球是馒头形，表面光滑，适合鲜食和加工，货架期长，做色拉口感好。

紫芦笋——也就是美国水果型甜紫芦笋，是一种能生吃的芦笋类蔬菜，非常名贵。该品种顶端呈长圆形，鳞片包裹紧密，嫩茎呈紫罗兰色，肥大，多汁、微甜、质地细嫩，纤维含量少，不易出现空心现象，品质优异，生食口感极佳。

紫苏——拥有特有的活性物质和营养成分，可作药用、食用、油用、香料用等，经济价值较高，是一种多用途植物。

紫色水果

常见的紫色水果有紫葡萄、黑布林和桑葚等。

紫葡萄——含糖量达8%~10%，还含有多种无机盐、维生素及多种具有生理功能的物质，其中钾含量丰富。

黑布林——又名黑李子，黑紫色，口感厚实甘甜，皮微酸，含有大量游离氨基酸、蛋白质、纤维素等。

桑葚——被称为“民间圣果”，含有葡萄糖、多糖、花青素、18种人体所需的氨基酸、胡萝卜素、桑葚果胶、多种微量元素以及维生素等成分，具有补肝肾益、滋阴补血的功效。常吃桑葚能提高人体免疫力，具有延缓衰老、美容养颜的功效。

紫色谷物

常见的紫色谷物有紫米、紫麦和紫玉米等。

紫米——含有丰富的蛋白质、赖氨酸和维生素，以及铁、锌、钙、磷等人体所需元素，是煮食、加工副食品、食疗的佳品，具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血等作用。

紫麦——又名黑麦，含可溶性蛋白、粗蛋白、游离氨基酸、维生素C、类胡萝卜素、铁、锌、必需氨基酸等。颜色越深，营养成分越好，抗氧化能力越强。

紫玉米——呈紫褐色，口味微甜，稍有黏性，紫玉米营养丰富，含原花青素、玉

米黄素和叶黄素等食物抗氧化剂，有保护心血管及抗癌等功效。

根茎类

紫薯（黑薯）——薯肉呈紫色至深紫色，富含硒元素、花青素、蛋白质、氨基酸、维生素A、B族维生素、维生素C、磷及铁等。

紫土豆——果皮呈黑紫色，乌黑发亮，富有光泽；果肉为深紫色，外观好看，颜色诱惑力强；果肉淀粉含量高达13%~15%，口感较好，品质佳。

紫菜头——又名红菜头、红根甜菜，为藜科甜菜属甜菜的一个变种，以肥大的肉质根供食用，富含糖分、铁、钾、磷等多种矿物质，以及纤维素、花青素、多种维生素等，被称为“综合维生素”。

紫色食物如何选？

市场上紫色食物琳琅满目，因其产量低、营养价值高，一些不法商贩为了获利采用染色或以次充好等不法手段，消费者选购时一定要擦亮眼睛。

紫色蔬菜中的花青素不稳定，易受到外界环境侵蚀使颜色变淡，低温有助于保存。选购时要注意选择外观完整、色泽鲜艳，没有烂斑或者腐烂的。

注意观察包装标识，依据包装上的生产日期、保质期等信息，选择新鲜度较高的产品；现吃现买，避免一次大量囤积；注意冷藏保鲜，购买后尽快食用，避免长时间暴露在室温下而导致变质。

对于紫色粮食类食物，最容易被不法商贩染色。

选购时，一是看外观是否自然，天然食物的黑色籽粒颜色深浅不均匀，而染出来的黑色深浅一致，表面没有自然的光泽。二是剥皮看是否染色，黑色粮食类食物除去种皮，里面应该是浅色的，如果剥皮后发现，内侧也有颜色，可以推断染过色。三是纸上划线辨真伪，用黑芝麻、黑豆等在纸上划一划，如果颜色很浅或者没有，就说明没有染过色，如果颜色很深，则很可能是有问题的。四是浸泡水中看是否掉色，染色的黑芝麻经浸泡后会很快掉色，而且泡过的水是纯黑色、不透明。

紫色食物如何吃？

吃多少

蔬菜每人每日摄入量建议为300~500g，深色蔬菜摄入量应当占到蔬菜总摄入量的一半以上，可以与不同颜色蔬菜搭配食用。

怎么吃

紫色食物中的花青素不耐热处理，蔬菜先洗后切、开汤下菜、急火快炒、炒好即食。茄子，建议充分洗净后，不去皮，蒸熟后拌茄泥。其花青素就在皮里。传统的地三鲜、红烧茄子等容易摄入过多油脂。

紫葡萄皮和葡萄籽，建议“吃葡萄不吐葡萄皮”，最好连肉带籽一起打汁喝，注意摄入量不宜过多，每日不超过200g。

紫薯，建议洗净后蒸着吃，也可以与大米一起熬粥。

紫甘蓝，建议洗净后凉拌。紫扁豆等豆类蔬菜，不能生着吃，一定要加热充分后再食用。

要注意

食物的选择应该在平衡膳食的前提下，离开了量去谈食物的营养价值是不科学的，不能因为某类食物营养价值高而只吃这一类食物。食物不是药物，疾病状态下还是要采取正规医疗措施，而不能将食物当做药物。

（王若永 郝一铭 孙明哲）