

选对吃对“当季宝藏水果”更健康



七月阳光火热、暑气正浓，是各类水果集中上市的季节。这个时候的水果不仅鲜甜多汁，营养也很丰富，是补水消暑、提振食欲的好选择。那么，有哪些“当季宝藏水果”呢？

无花果

虽是“糖包子”，但高膳食纤维

7月，一些地方的无花果已经成熟陆续上市。有“树上的糖包子”之称的无花果，以其绵软一咬流蜜的美味让人欲罢不能，但这种让人难以抗拒的美味，也让不少人担心自己会不会血糖爆表。的确，新鲜无花果含糖量高达16%~20%，比芒果、甜瓜都高，只比香蕉低一点。血糖生成指数(GI)和血糖负荷(GL)也在中等水平，前者为60，后者约11。

因此，如果你血糖控制得不好，吃无花果，尤其是无花果干(含糖量近50%)一定要限量，每天吃1~2个尝尝鲜足矣。实在想吃，可以将它作为代餐的一部分，适量减少米饭面食等主食的摄入量，以便控制总糖分摄入。

但新鲜无花果热量还不算太高，每100克65千卡，和猕猴桃(61千卡/100克)相当，比香蕉(92千卡/100克)低约1/3。

无花果的营养优势也很突出。首先，膳食纤维含量很高，可达到3克/100克，是香蕉(1.2克/100克)、火龙果(1.6克/100克)的2倍左右，吃无花果的同时多饮水，能起到很好的通便效果。其次，无花果钾含量丰富，高达212毫克/100克，和补钾能手香蕉(256毫克/100克)差不多，能发挥一定的补钾降压作用。此外，无花果中硒含量为0.67微克/100克，在水果中相对靠前。硒的抗氧化性很强，再加上有丰富的多酚类化合物，如黄酮、花青素等，让无花果成为不错的抗氧化水果。

挑选无花果时，要尽量选择果型饱满、颜色深的，这样的果子成熟度高、抗氧化物含量也更高。还要注意果皮完整、有果香无异味、轻捏较软且有弹性、果蒂没有脱落或腐烂，说明果子新鲜度较好。

买太多吃不完的无花果需要放冰箱冷藏，但不要清洗，也不要过度密封，平铺不受挤压的保存最好，保存时间最好不要超过一周。

葡萄

一口爆汁，优选深色补充花青素

葡萄是个“小水球”，含水量普遍在85%以上，部分品种90%。葡萄热量虽然不太高(45~55千卡/100克)，但含糖量通常在10%左右，像巨峰、玫瑰香等品种含糖量可达12%以上。提醒大家吃葡萄时别因为它个头小就一次吃好几串，避免给血糖带来太大波动。

葡萄的突出优势在于其果皮和果籽中富含花青素、白藜芦醇，这两者的抗氧化作用都很强大，可惜其所在的位置不方便食用。想获得这些抗氧化物的朋友，可以选择深紫、深红等颜色更深的品种，其果肉中的抗氧化物含量相对更高些。

挑选葡萄时，尽量选择表皮带白霜、果柄新鲜绿色的。葡萄记得冷藏保存，不仅能提高甜度，还能延长保存时间。冷冻保存也不错，洗干净的葡萄去皮后可以直接冻成冰球，当冰淇淋吃或者和奶制品、其他水果制成冰沙都是解暑好选择。

蜂糖李

低糖低热量却甜度爆表

果皮薄、果色青黄透亮，熟透的蜂糖李果肉有蜜糖般的颜色和滋味，和吃的酸李有天壤之别。再加上口感细腻无渣，果核又小，食用体验感不要太好。

蜂糖李继承了李子家族水分含量高、热量低的传统，含水量超过90%，热量大约在38千卡/100克，含糖量在8.2%左右。李子家的血糖生成指数和血糖负荷分别在24~32、2~4，都属于较低水平，对血糖十分友好。

李子之所以含糖量不高却能很甜，秘诀在于其果实中有机酸含量很少，简单来说就是“纯甜不酸”。这个“低热量、高甜度”的特点，让它成为怕胖、控糖人的优质选择。

如果想让口感更爽，可以冷藏食用，甜度更高。但一天最好别吃太多，四五个比较好(100~150克)。这可不是因为“李子树下埋死人”的传说，而是要为其他水果留点空间。只要我们不咬碎李子核，其果仁中的氰甙化合物就不会释放，更不会对体内代谢产生氢氰酸，导致中毒。

购买时可以优先选贵州产地的蜂糖李，口感更佳。成熟度高的蜂糖李果皮很薄且透着浅黄，这是内里蜂蜜色果肉的颜色；果皮偏红的蜂糖李中花青素等抗氧化成分会更高些。

甜瓜

含水量超92%，超补水热量低

如今，甜瓜已经成为了一年四季都吃得到的水果。但还是很推荐7月的甜瓜(尤其是新疆产的玉菇)，优点实在太多了。

首先，它含水量超过92%，咬一口几乎等于喝水，是夏日解渴补水的极佳选择。其次，它虽然尝起来甜蜜，但含糖量真的不高，仅6%左右；热量也很低，不到30千卡/100克，这还不算是减重人的天选水果么。第三，甜瓜的钾含量普遍较高，部分品种钾含量可达200~400毫克/100克。第四，甜瓜，尤其是玉菇，果肉香气浓郁，果肉偏软而细腻、入口即化，真的很好吃。

甜瓜的选购一要注意果皮光滑/网纹清晰。二要注意重量偏重(压手)，这代表水分充足，新鲜度更高。还可以通过香气是否浓郁、触感是否有弹性、拍起来是否有水波感来判断其成熟度。

黄皮

促消化、抗氧化、补维生素C

黄皮含有大量有机酸，入口是一种微酸、甜、涩、微辣混合的味道，还有点轻微松节油味儿，南方人喜欢黄皮，很重要的一点就是它的酸味能刺激唾液分泌、改善消化、提振食欲。黄皮中的植物化学物也很丰富，比如黄酮和多酚类，以及生物碱、香豆素等，能起到抗菌、抗氧化作用。

黄皮还是一种高维生素C、高钾的水果，35毫克/100克的维生素C含量和橙子相当，钾含量达到226毫克/100克，对于调节血压也很有利。

如果实在不习惯新鲜黄皮的味道，可以用黄皮炖汤做菜。黄皮搭配排骨、鸡，既能去腥，还能解腻，而且酸涩味被高温去除后，只留清新可口，现在这种闷热的气候下，想吃肉的朋友不妨试试。

(王璐)

丝瓜：嫩了能吃 老了能用

丝瓜，有着顽强的生命力。只要把种子埋在土里，它就能找到任何可以攀附的东西，长出大大的叶子，到了夏天和秋天，就会结出美丽的黄花和吃不完的果实。它“年轻时”可以当食物，“年老时”可以当刷锅或洗澡的工具。

丝瓜的营养价值

热量低、水分足。丝瓜热量低，每100克只有20千卡的热量，对于需要控制体重的人群，吃起来毫无负担。丝瓜的含水量高达94.1%，比很多水果都要水润。并且丝瓜吃起来方便，直接切片或切块，简单烹饪就能享用，省时又省心。

矿物质含量突出。虽然丝瓜的钙含量比不上那几种突出的绿叶菜，但在蔬菜中也算含量丰富，每100克含有37毫克钙。丝瓜中的钾含量丰富，每100克丝瓜约含121毫克钾，而钠含量却极低，仅为3.7毫克。这种高钾低钠的特性有助于维持体内电解质平衡，促进钠的排出，从而有助于降低血压，减少心血管疾病的风险。

丝瓜多酚。丝瓜中含有多酚类物质，具有较强的抗氧化作用，新鲜丝瓜中含量为0.3±0.1克/千克。通过动物实验发现，丝瓜能明显降低高脂血症小鼠的体重、肝指数及血脂水平。虽然动物实验的效果并不能完全等同于人的效果，但这些研究结果提示，丝瓜可能在降血脂、减重上有潜在益处。

丝瓜多糖。喜欢吃丝瓜的朋友，可能会有疑问，切开丝瓜时那些黏黏的汁液到底是什么？其实，黏液的主要成分是丝瓜多糖。丝瓜多糖等植物性的多糖类成分对抑制肿瘤、抗病毒、降血脂等方面有帮助。

丝瓜老了也有大用处。当丝瓜果实变老后，纤维含量会变多，去掉果肉和种子后的纤维部分，就是丝瓜络。由于内部结构错综复杂、形成网状结构，所以丝瓜又被称为“天罗瓜”等。通常，丝瓜络会被用作洗碗时的海绵或者洗澡时用的浴花，通过疏松的孔洞制造泡沫。北方水碱大，小时候家里老人就会将丝瓜络放到水壶中煮水，主要目的是用来去碱。其实就是让形成的水碱附着在丝瓜络的纤维上，减少水壶内壁的水碱附着，并且也可以阻挡水里的小碎渣倒进暖水瓶里。

如果丝瓜发苦千万不要再吃了

丝瓜发苦通常是因为其中含有葫芦素(又称碱糖甙生物碱)，这是一种天然植物毒素。当丝瓜在生长过程中遇到不良环境，如日照不足、高温、缺水或害虫叮咬等，可能会产生这种毒素来提高抗性。此外，丝瓜如果放置时间过长而变质，也可能产生苦味并含有有害物质。

葫芦素具有细胞毒性，误食后会引发恶心、呕吐、腹泻、腹痛等胃肠道症状，严重时甚至可能导致脱水，危及生命。中毒症状一般在食用后30分钟至7小时内出现。需要注意的是，这种苦味物质非常稳定，即使经过高温烹煮或加盐漂洗也难以去除。因此，一旦发现丝瓜有异常苦味，无论是生吃还是炒熟，都应立即吐掉并丢弃，不要抱有侥幸心理。

丝瓜吃法推荐

清炒丝瓜。将丝瓜去皮洗净，切成块状或片状，然后锅中倒油，将丝瓜放入锅中翻炒，加入适量的盐、少许生抽等调料即可。清炒丝瓜口感清爽，营养丰富，是一道非常适合夏季食用的菜肴。

丝瓜汤。将丝瓜去皮洗净，切成块状或条状，然后放入锅中加水煮至软烂，加入适量的盐、鸡精、香油等调料即可。

(李纯)