

圣女果：大众餐桌上的“常客”

每天吃10颗-15颗比较合适



□科普中国李纯供稿

圣女果在国内的学名是樱桃番茄，属于番茄的变种。在国外，根据圣女果形状的不同，还会细分为樱桃番茄、葡萄番茄、李子番茄等，这些名称对应的是与它们相似水果的体积和形状。

它起源于南美洲，经过人工精心培育和选育，成为常见的水果型番茄品种。普通番茄更多作为蔬菜品种种植，二者虽然都是番茄，但模样和用途稍有不同。

减肥中“最善良”的水果

圣女果虽然在食物成分表里属于蔬菜类，但其实有很多水果的特性，在大家的饮食中往往充当水果的角色。

减肥时，热量管控是重中之重。圣女果在这方面，简直是“王者级别”。依据《中国食物成分表（标准版）》数据，每100克圣女果热量仅25千卡。对比一下，常见的水果每100克所含的热量，葡萄是45千卡、苹果是53千卡、香蕉93千卡、鲜枣高达125千卡，差距一目了然。

圣女果富含膳食纤维，每100克圣女果中含有2.1克。膳食纤维可是增加饱腹感的高手，能减少对其他高热量食物的渴望，吃上几个圣女果，饥饿感瞬间减轻，一斤圣女果和一碗米饭的热量差不多。

圣女果不仅热量低，还是血糖友好型水果，比大多数水果都要低，预估GI不超过30。圣女果的食用场景有多种，如做沙拉时加点圣女果，食欲大增，营养也更丰富。煮汤时放几颗进去，汤的口感层次丰富了，营养维度也拓宽了。

圣女果是维生素C的优秀来源。每100克圣女果里，维生素C含量约为33毫克，和橙子一样多。维生素C是抗氧化的得力“干将”，能帮身体清理自由基，减少自由基对细胞的破坏，延缓衰老。

圣女果有丰富的番茄红素。番茄红素是一种类胡萝卜素，虽然不像其他的类胡萝卜素可以在体内转化成维生素A，但是同样具有抗氧化的作用。而且，它有助于降低心血管疾病风险，对前列腺健康也有好处，可以有助于预防多种癌症的发生。

五颜六色的圣女果有何不同

千禧、玲珑、情人串、清甜、唐伯



虎、阳光……这五颜六色的圣女果区别大吗？

红色：番茄红素最高，口感差异大。红色圣女果最常见，番茄红素含量最高，抗氧化、抗炎能力出众。口感上，不同品种差异较大，大多数品种是酸味大于甜味，适合喜欢偏酸的朋友。如果想吃甜口的，可以在购买时试吃，或者电商平台上选择甜度标注比较高的，一般会比较甜。

绿色：维生素C最高。绿色圣女果的维生素C最高，维生素C能促进胶原蛋白的合成，维持血管弹性。它的口感清新，微甜，番茄味儿不浓，但有些其他的果香，酸味比较淡，适合不喜欢吃酸的朋友。

棕色：钾含量最高，维生素C也不少。棕色的圣女果钾含量最高，而且维生素C也不少，综合营养高，就是口感垫底。

黄色：可溶性糖含量高，口感最好。黄色的可溶性糖含量最高，所以吃起来比红色圣女果更甜，酸味较淡，口感柔和，喜欢甜食的朋友会对它爱不释口。

圣女果怎么吃更好

《中国居民膳食指南（2022版）》建议成人每天吃200克-350克水果。圣女果热量低、营养好，每天吃10颗-15颗比较合适，既能补充营养，又不会摄入过多影响其他食物的摄入。15颗也就200克左右，剩下的份额可以再吃些别的水果或蔬菜补足，营养更均衡。

圣女果生吃营养损失少，洗净直接吃，能最大程度保留维生素C等营养。口感上，圣女果清甜多汁，小巧玲珑，方便食用；普通番茄相对偏酸，果肉更厚实。吃法上，圣女果直接当水果吃，也常出现在沙拉或意面等西式菜肴里；普通番茄则多用来烹饪菜肴，像番茄炒蛋、番茄汤，都是经典家常菜。

选圣女果时，挑果形圆润、色泽鲜亮、表皮光滑无斑点或黑渍的。有蒂且新鲜的，说明采摘时间短，更新鲜。

储存时，如果比较成熟，想过两天再吃，最好放冰箱冷藏，温度2℃-4℃，可保存3天-5天。如果比较硬，可以常温存放会继续成熟，最好放在阴凉通风处。

蜜瓜：名副其实的补水好帮手

热量比橙子、苹果、葡萄等都低

□薛庆鑫(注册营养师)供稿

天气渐热，很多人会更加偏爱水分充足的水果，炎热天气下吃上一口“水灵灵”的水果，那可真是既甜美又解渴。说到水分充足的水果，蜜瓜完全可以拿得出手，而且味道还很“香”。说到蜜瓜，不少人因为其糖分含量高而不敢吃，实际上不然。

蜜瓜中类胡萝卜素丰富

蜜瓜就是我们平时说的甜瓜，也叫香瓜，是葫芦科黄瓜属的植物。

蜜瓜的香气，有研究人员从不同变种蜜瓜果实中共检测出258种香气物质，包括酯类、醇类、醛类及挥发性萜类等，其中酯类为其特征香气物质，越是成熟的蜜瓜，香气越浓郁。至于蜜瓜的营养，最突出的就是水分含量充足，几乎都在90%以上，是名副其实的补水好帮手。

蜜瓜的钾含量在水果中算是中等，大多为150mg/100g左右，也有一些能达到300mg/100g左右，吃100g蜜瓜能满足一般成年人每天钾需求量的20%，对维持血压的健康有益。

另外，蜜瓜的果肉颜色有深有浅，类胡萝卜素是形成橘色蜜瓜果肉颜色的主要色素类物质，这种成分对眼睛的健康十分有益，也具有抗氧化作用。不同果肉颜色的蜜瓜类胡萝卜素的含量不同，并且差异显著，以橘红肉型蜜瓜含量最高，浅橘红肉型次之，白肉型最低。

蜜瓜甜但热量很低

蜜瓜吃起来口感很甜，所以很多人以为它热量高，其实蜜瓜的热量大多都很低，几乎都不超过40kcal/100g，比我们平时吃的橙子、苹果、葡萄等都要低。

蜜瓜之所以那么甜，主要是因为蜜瓜的糖成分由果糖、葡萄糖和蔗糖构成，其中果糖含量较为丰富。根据澳大利亚食品成分数据库中的数据，黄皮甜瓜总糖为4.4g/100g，其中的果糖含量为1.9%、葡萄糖为1.5%、蔗糖为1%。果糖是这几种糖中口感最甜的，并且具有冷甜特性，当温度在40℃以下时，温度越低口感越甜。所以，同样的一个蜜瓜，与室温下存放相比，冷藏之后再吃口感更甜。

糖尿病人也能吃蜜瓜

不少人认为蜜瓜的GI值（血糖生成指数）比较高，所以很多糖尿病患者都不敢吃蜜瓜。

其实，即便是血糖高也不用完全拒绝蜜瓜的美味。虽然蜜瓜的GI值比苹果、梨、桃子、李子、樱桃、菠萝等都要高，但蜜瓜的糖含量普遍比较低。我们在看一种食物对血糖的影响时，不能只看GI值，



也要同时考虑到GL（血糖负荷），GL<10属于低GL食物，说明对血糖的影响较小。

$GL = \text{食物中可利用的碳水化合物(克)} \times GI \div 100$

就拿大家常吃的哈密瓜来说吧，哈密瓜的GI值高达70，算得上是高GI水果了，但它的碳水化合物含量只有7.9g/100g，不溶性膳食纤维为0.2g/100g，计算下来，吃100g哈密瓜的GL仅为5.39，属于低GL的水果。也就是说，糖尿病患者吃100g哈密瓜并不会引起血糖大的波动。

蜜瓜不吃皮，也要认真清洗

大多数人吃蜜瓜都不会清洗，直接拿来就切开吃了，这么做存在食物中毒的风险。蜜瓜可能会携带李斯特菌，俗称“冰箱杀手”。李斯特菌是一种危害较大的细菌，感染后会出现呕吐、腹泻、发烧、肌肉酸痛，严重可是会导致昏迷、休克和死亡。

据相关报道，澳大利亚某农场曾因为生产的一些哈密瓜受李斯特菌污染，而导致有人染病及死亡。这主要是因为哈密瓜表面粗糙褶皱，李斯特菌又是泥土中的常见细菌，所以哈密瓜是很容易中招的水果。

香港食物安全中心提醒：食用哈密瓜前需要在流动的清水下以清洁的刷子刷洗整个哈密瓜的表面，然后再切开食用，并且建议尽快食用。所以，为了安全起见，吃蜜瓜之前记得要好好清洗。

蜜瓜虽好吃，需要注意的是，好吃也不能无节制的吃。如果全天的水果都计划吃蜜瓜，建议控制在200g-350g之间，也就是最多3个手掌那么多。另外，如果吃蜜瓜后，出现了嘴唇、口腔或喉咙瘙痒、刺痛以及肿胀等症状，说明可能对蜜瓜过敏。