

夏季水果种类多，该如何挑选

有一些实用小妙招供你参考

□科普中国供稿

夏季,正是各色水果大量上市的时节。到底该选择哪些水果,又应季、又好吃,还健康有营养呢?

枇杷

热量低、血糖友好、抗氧化、保护眼睛、补水通便。
枇杷虽为亚热带水果,但热量仅41千卡/100克,低于苹果、梨等常见水果。

枇杷清甜但含糖量仅9.3克/100克,血糖生成指数不超过55,属于低血糖生成指数水果,需要控制血糖的朋友也可以吃。
枇杷类胡萝卜素含量为300微克/100克—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。
枇杷鲜果水分高达92%,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。
选好枇杷有技巧:

- 1.表皮有绒毛。枇杷表皮的绒毛在运输和储存过程中会受损伤,因此绒毛越完整,说明运输、存储损伤小,且新鲜度更高。
 - 2.颜色橙红、橙黄。表皮完好、新鲜的情况下,颜色越深成熟度越高,也越发香甜。
 - 3.果形椭球、大小中等,表皮完好。椭球形枇杷果肉厚,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、口感偏酸。
- 吃枇杷要注意:
枇杷不能放冰箱冷藏,会发黑还影响口感。
枇杷核中有氰苷,能在体内转化为氢氰酸,大量食用可导致中毒。

樱桃

热量低、血糖友好、补花青素抗氧化、有益于降压。
樱桃热量不高,仅46千卡/100克,和枇杷相当。
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仅22,属于低血糖生成指数水果。
樱桃中有花青素、槲皮素等多酚类植物化学物,能帮助清除自由基,有助于抗氧化。
樱桃钾含量在水果中算比较高的,能达到232毫克/100克,和香蕉差不多(256毫克/100克),而热量却远比香蕉低,高血压的朋友可以吃些樱桃,有益于补钾降压。
选好樱桃有技巧:
1.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。
2.品种不同,口味不同。喜欢甜口选黄蜜、黑珍珠、红宝石;喜欢酸甜口选择红灯、美早。
3.选颜色深且均匀的。颜色

越深的,花青素含量越高。颜色均匀无色斑代表樱桃发育较好。
4.果形饱满,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。
吃樱桃要注意:
樱桃要冷藏,不要提前清洗,带果柄保存效果更好。
樱桃核氰苷能在体内转化为氢氰酸,咬碎后大量食用可导致中毒。
国产樱桃品种多、味道好,营养不错,性价比更高。

芒果

热量低、类胡萝卜素含量丰富、维生素C丰富抗氧化。
芒果热量35千卡/100克—52千卡/100克,含糖量也不算高,8.3克/100克—12.9克/100克,血糖生成指数为55,属于低血糖生成指数水果。
类胡萝卜素含量可达897微克/100克—2080微克/100克,比较适合天天对着电脑、书本,眼睛干涩疲劳的上班族和学生。
维生素C含量可达14毫克/100克—23毫克/100克,虽比不上橙橘,但远高于苹果、梨等,日常用来补充维生素C、提高身体抗氧化能力还是不错的。

选好芒果有技巧:
1.看外形。选择两头尖、中间胖,略偏长的,通常核更小、肉更厚。果皮要光滑无褶皱凹陷,说明果子新鲜且未受机械损伤。
2.看颜色。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。
3.闻香味。成熟度高的芒果闻起来有浓郁果香。
4.看果蒂。果蒂处轻按有弹性、有一定硬度,说明成熟度刚好。
吃芒果要注意:
芒果和枇杷一样,别冷藏,否则会冻黑。
如果吃芒果后嘴唇灼烧刺痛、肿胀,要警惕过敏,症状严重要及时就医。

桑葚

花青素+维生素C含量高,抗氧化能力强、有益于通便润肠。
桑葚的花青素含量可达14毫克/100克—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。
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(1.0克/100克),加上充足的水分,润肠通便。
选好桑葚有技巧:
1.看颜色。选深紫色、紫黑发亮且颜色均匀的桑葚,成熟度

高、味道好。
2.看果柄。果柄完整且呈绿色的更新鲜。
3.闻气味。有果香但无发酵酒精味、酸味的比较新鲜。
吃桑葚要注意:
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

热量低、补水止渴、花青素丰富抗氧化。
杨梅热量仅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,减脂期完全可以放心吃。
杨梅的水分含量可达92%,和西瓜接近,加上有机酸刺激唾液分泌,补水解渴效果不错。
杨梅花青素含量丰富(60.3毫克/100克—227.1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。
选好杨梅有技巧:
1.看颜色。选深红至紫红且颜色均匀的杨梅(特殊品种除外),更鲜甜。
2.看果刺。果刺圆润饱满的通常更甜,果刺尖且不满满往往酸味明显。
3.看果型。果形完整,无渗水、无软塌腐烂,软硬适中的更新鲜。
4.看果蒂。果蒂绿色且完整,表明杨梅新鲜。
吃杨梅要注意:
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

减重优选水果(热量超低、低糖)、维生素C+番茄红素强抗氧化。
既是水果又是蔬菜的小番茄热量超级低,仅25千卡/100克,含糖量仅5.8克/100克,再加上仅15的血糖生成指数,减重优选水果。
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(约2.9毫克/100克),让小番茄的抗氧化作用很强。
选好小番茄有技巧:
1.看外表。颜色深红透亮、果皮完整有光泽、果形饱满的味道更好。
2.看果柄。果柄完整、呈翠绿色的小番茄更新鲜。
3.摸手感。软硬适中有弹性的小番茄成熟度更好。
吃小番茄要注意:
小番茄要冷藏,现洗现吃比较好。
生吃补充维生素C效果好,熟吃补充番茄红素效果好。

空心菜：

隐藏的“补钙小能手”

吃空心菜引起痛风的说法不成立

□健康北京供稿

空心菜被称为“夏季灭火器”“肠道清道夫”。它有凉血清热、利湿解毒的功效,不仅钙、钾、膳食纤维含量高,还富含维生素C等多种营养成分。

空心菜的七大功效

空心菜,即蕹菜,别名藤藤菜、通菜,是我国南方栽培广泛的一种叶菜类蔬菜。据现代中药学记载,空心菜味甘、性质偏寒,归大肠经和胃经,主要功效为凉血清热、利湿解毒。
——帮助止血。在临床上,空心菜常用于治疗大便出血、小便出血、鼻出血等不适症状。取空心菜60克—120克煎服,搭配蜂蜜或白糖食用,有助于缓解出血症状。

——缓解湿疹。夏天湿热偏盛、暑热当头,湿疹容易发生。此时可以将空心菜捣烂后敷在皮肤上,帮助预防湿疹。

——防治便秘,降血糖、血脂。大多数绿叶菜的膳食纤维含量约为1.2克/100克—2.2克/100克,而空心菜的膳食纤维含量约为1.9克/100克—3.1克/100克。空心菜丰富的膳食纤维可以增进肠道蠕动,对控制体重、平稳血糖、改善血脂、缓解便秘、调节肠道菌群均有一定益处,对于减少肠道癌变也有积极作用。

——增强肠道免疫功能。空心菜中含有丰富的维生素C、维生素B12、钾、钙等营养成分,这些营养成分协同作用,有助于增强肠道免疫功能。

——保护眼睛。空心菜的胡萝卜素含量极高,达到1520毫克/100克,可以帮助合成维生素A,有助于保护眼睛和皮肤。

——补充维生素C。空心菜的维生素C含量为25毫克/100克,比西红柿高,是维生素C摄入的良好来源。

——补钙。空心菜中的钙含量比较丰富。牛奶的钙含量为107毫克/100克,而空心菜中的钙含量为115毫克/100克,比牛奶略高一筹。

空心菜的三大误解

——空心菜是“万毒之王”?

有传言说,空心菜是“最毒绿叶蔬菜”,因为它的茎是空心的,能像吸管一样,把周围环境中的重金属和一些有害物质“吸进去”,甚至空心菜还有“万毒之王”的称号。

其实,农产品的重金属是否超标,主要取决于空气、水质和土壤三个因素。我国对农产品种植产地有明确的规定,正规安全场地种植的空心菜,在食用上是安全的。

说空心菜的茎容易吸附重金属,纯粹是无稽之谈。

——空心菜=抽筋菜?

空心菜、菠菜等叶菜含有较高的草酸,草酸与钙结合会形成草酸钙沉淀,可能影响钙吸收。但其实,只有那些平时摄入钙不足或者容易发生钙缺乏的人群才有可能出现抽筋现象,一般人群很少发生。

空心菜中的草酸含量比较高,如果吃空心菜的时候不焯水,其中的草酸就会与钙结合,造成结石或消化不良。建议空心菜烹调前先焯水处理,草酸可以去除95%以上,几乎不会影响钙吸收,更谈不上引起抽筋。

——吃空心菜会引起痛风?

人会不会痛风跟本身的代谢因素有极大关系,食物最多只能算诱发因素。而食物诱发痛风最主要的因素是嘌呤含量,以及饮酒过量等会影响人体尿酸排泄的因素。

空心菜嘌呤含量仅为17.5毫克/100克,属于典型的低嘌呤食物,且嘌呤也是溶于水的,焯水之后,空心菜的嘌呤更是所剩无几。此外,空心菜也不含果糖、酒精等抑制尿酸排泄的物质,痛风无从谈起。