



吃桃必知几件事

又到一年吃桃季，民间素有“桃养人”的说法，甚至将其称为“寿桃”“仙桃”。桃子真有这么好吗？本期，带大家了解一下关于桃子的几个健康真相。



北京·平谷鲜桃季“土特产”市集现场拍摄的桃子。
(资料照片) 新华社记者任超 摄

吃桃子很难补足维生素C和铁。根据《中国食物成分表》，桃子常见营养素的含量没有特别突出的，可以说在水果里平平无奇。例如，其维生素C含量不到10毫克/100克，远不如鲜枣(243毫克/100克)、猕猴桃(62毫克/100克)、草莓(47毫克/100克)等水果。很多人觉得吃桃子能补血，但其铁含量只有0.3毫克/100克，要达到每日12~20毫克的推荐摄入量，仅靠吃桃子很难实现。此外，桃子的B族维生素和镁、钾等矿物质的含量也不突出。

颜色越深的桃子 抗氧化物质含量越高

桃子富含多种抗氧化物质，比如绿原酸、儿茶素、花青素、类黄酮、胡萝

卜素等。这些抗氧化物质能清除自由基，有助减少氧化损伤，抵御衰老和疾病。一般来说，颜色越深的桃子营养价值越高，抗氧化物质越丰富。并且，桃子越成熟，质地越新鲜，抗氧化物质含量越高。特别是桃子那层薄薄的皮，由于直接接触阳光，抗氧化成分积累更多一些，因此，吃桃子最好不要去掉皮。

桃子升糖慢，糖友可放心吃

桃子含糖量较低，升糖指数(GI)只有28，属于低GI食物，而苹果、葡萄、猕猴桃的GI值分别为36、43、52。并且，桃子的血糖负荷(GL)也不高。吃一个200克的桃子，GL在6左右。GL比较真实地反映了食物中碳

水化合物总量对血糖的影响，小于等于10为低GL食物。因此，糖友每天可以吃一个桃子。

硬桃饱腹感更强

桃子有硬桃和软桃之分，它们的营养差别不大，口感不同是膳食纤维组成有差异导致的。在成熟和储存过程中，软桃的水溶性果胶含量会显著增加，硬桃的水溶性果胶含量基本没啥变化。从控血糖的角度来说，硬桃更好一些。因为其耐咀嚼，膳食纤维含量相对高一些，饱腹感较强，有助延缓血糖上升；软桃好消化，并且外皮很容易剥掉，导致膳食纤维摄入量减少，比硬桃更容易升高血糖。

越好吃的桃子 过敏原含量可能越高

桃子是常见的致敏水果之一，越

是味甜香浓、水分足的桃，过敏原含量往往越高。如果过敏症状比较严重，要严格避免吃桃。如果只是轻微过敏，可以尝试将桃子皮(注意戴上手套)去掉，只吃桃肉。桦树花粉过敏患者会发生“桃子过敏”，是因为桃子中的过敏原与桦树花粉相似，进而引发过敏反应。此外，对桃子过敏的人，对芒果、苹果等也可能过敏，要多加注意。

桃仁有毒，不能吃

有说法称，桃仁是个宝贝，可以活血化瘀、润肠通便。但事实是，桃仁里含有能引起中毒的物质——苦杏仁甙，它本身没毒，但进入人体后，经过酶的分解，会产生有毒的氢氰酸，从而导致细胞里参与氧气运输的酶失效，人会因此缺氧，甚至死亡。

中国注册营养师 曹展
生命时报官方网站

路边桃树上的桃胶能吃吗？不要采不要吃

在高温天气下，不少小区绿化带、野外公园的桃树上分泌出了一块块黄褐色、晶莹剔透的物质。在社交平台上，不断有网友提问“桃树上的胶状物质是桃胶吗？能吃吗？”

“路边树上长的确实是桃胶，但不建议市民去采，也不建议市民自行食用。”8月1日，浙江省杭州市第一人民医院中药房主管药师王倩婷告诉人民日报健康客户端记者，路边的桃树暴露在户外，难免会附着一些虫子和细菌，而经过农药喷洒，树上又沾染了残留的农药，所以不建议采摘路边桃树上的桃胶食用。此外，并非冒出胶质的都是桃树，如果不会分辨，容易引发中毒。

这几年，桃胶突然火起来。在很多人眼里，它有美容养颜的功效，其实它的安全性还有待考证。

桃胶是桃树受损后表皮裂开口而分泌出来的天然胶状物，颜色呈现褐色或浅黄，如琥珀一般。它还有一个好听的名字——美人泪。

桃胶的主要成分是半乳糖、鼠李糖、葡萄糖醛酸等多糖类成分，加水后有很好的饱腹感，可以促进新陈代谢、

王倩婷介绍，桃胶是桃树表皮在外力作用下产生伤口后，桃树自然分泌形成的树脂，在高温天气下，更易形成桃胶。但并不是只有桃树会产生树脂，像槐树、松树、柳树等都会产生类似的胶块。

“从中医角度来看，桃胶有调中和血、益气止痛等功效，可用于辅助治疗乳糜尿和糖尿病等症状。”但王倩婷提醒，目前桃胶并未被列为药物，而是作为一种具有潜在健康益处的食物原料来消费。市面上所售卖的桃胶产品，也要对症食用同时避免过量。

健康时报网(来源：人民日报健康客户端记者杨林宋 谢菲)



游客在重庆忠县新立镇一果园采摘桃子。(资料照片)
新华社记者王全超 摄

桃胶真没那么神

润肠通便、控制体重。
桃胶吃之前需先经过长时间浸泡，变成果冻一般的透明物质。桃胶本身没有什么特别的味道，和什么食材搭配在一起就是什么样的味道，口感鲜嫩滑爽。
可用它来做软滑的桃胶银耳汤，

夏天可以做成清凉的皂角米桃胶牛奶或桃胶水果捞，秋天可以炖出桃胶薏米雪梨，冬天则可以用来煲成浓香的烧肉。

但是，桃胶只是在古书中有记载，现在还只属于民间用药，其药性不确切。虽然理论上具有清热的作用，但是

目前还没有临床验证。
至于美容养颜，其主要成分是一些多糖，可能只是因为其黏弹就认为有胶原蛋白而可以美容养颜，并不靠谱，更何况真正的胶原蛋白进入人体后也不能直接转化成保持皮肤弹性的蛋白。
而且，桃胶中多糖含量较高，不要多吃，否则容易引起腹泻。
健康时报网