

秋季苹果正当时

听说熟着吃好处更多?

秋天正是各个品种的苹果大量上市的季节。关于苹果的功效,有两个问题经常被人提到。第一个问题是:苹果真的能让高血压的人延年益寿吗?第二个问题是:听说苹果做熟了吃,营养价值更高、好处更多?下面就来解答这两个疑问。

相关数据表明常吃苹果可降低高血压患者的全因死亡率

确实有营养流行病学研究发现,经常吃苹果的高血压患者和不怎么吃的人相比,全因死亡率明显下降。

统计数据表明,每周吃3—6个苹果的高血压患者,和一个月都吃不到一个苹果的患者相比,全因死亡率低了40%。

所谓降低全因死亡风险,就是除了意外事故之外,因为各种疾病原因死亡的可能性都降低了。换句“大白话”说就是活得更长了,延寿了。

另外,吃香蕉也有相似功效。相关统计数据表明,每周吃3—6根香蕉的高血压患者,和一个月都吃不到一根的患者相比,全因死亡率低了24%。

做熟之后钾、膳食纤维不会损失 糖分还能因此形成有益低聚糖

很多朋友有这种困扰:我吃新鲜苹果吃不下,一吃肚子就不舒服。如果吃烤苹果、蒸苹果、煮苹果、苹果干,还能获得这些健康好处吗?是的,仍然有好处。

新鲜水果比较“寒”,吃完容易出现肠鸣、拉肚子、大便不成形的问题。这个“缺点”可以通过做熟来弥补——只需要把苹果加热一下。在吃法上,推荐烤着吃,口感非常好。

老年人和消化不良者吃完加热后的苹果,肠道就能感觉舒服很多。所以,网上到处流传的“养生饮品”中经

9月12日,农民在河北围场县四道沟乡一处果园采收金红苹果。

新华社发(王立群 摄)

常会加入苹果,各种“谷物养生粉”里面也经常加入苹果粉。加热后的苹果对消化还是比较友好的,而且适合体弱人士食用。

无论煮、蒸还是烤苹果,在营养上都没有太大损失。比如,苹果中的钾和膳食纤维不会因为加热而损失,是热稳定成分。其中的多酚类物质,在煮沸几分钟的短时间加热条件下,甚至含量还会略有上升。这是因为,一部分多酚被结合在细胞壁中,在加热过程中,细胞壁的完整结构受到破坏,其中的多酚类物质会释放出来。果皮中的果胶也会逐渐溶出,更容易被人体利用。

苹果中的糖分也不会被加热破坏,甚至有可能因为加热而形成少量新的低聚糖,而低聚糖是有益肠道健康的“益生元”成分。

真正比较怕热的是维生素C,而正好苹果的维生素C含量非常低,只有白菜土豆萝卜等蔬菜的几分之一甚至十分之一,即便全部损失掉也不可惜。

苹果对血糖也很友好 餐前吃帮助降低餐后血糖波动

吃苹果不仅有利于控制血压,对控血糖也非常友好。流行病学研究发现,有吃苹果习惯的人,患糖尿病的风险更低。

有体外测定发现,苹果可以有效降低 α -淀粉酶和葡萄糖苷酶的活性。也就是说,虽然苹果本身含有糖,会引起血糖的上升,但苹果和淀粉食物一起吃,却是更有利于延缓淀粉食物消化吸收的。所以,从理论上说,苹果和米饭一起吃的时候,并不会引起血糖水平的额外上升。

实际上,血糖实验也证明,如果用苹果替代一小部分米饭,保证不会额外吃进去更多的碳水化合物,那么苹果和米饭一起吃时,餐后血糖反应反而是略有降低的。水果和米饭馒头混合吃,口感其实很不错,并不会有什么不舒服的感觉,也不会觉得特别“寒”。

餐前半小时左右吃一个小苹果(160克),能有效降低餐后血糖波动。无论是用苹果替代两口米饭,还

是额外吃苹果,与单吃米饭相比,餐后血糖峰值都会降低。如果吃新鲜水果觉得有些麻烦,也推荐吃苹果干,苹果干是个好东西,它是所有水果干中血糖指数(GI)最低的一种。餐前半小时内吃含15克糖的苹果干,然后再吃米饭,可以降低餐后的血糖反应。

实际上,吃苹果对身体有好处的营养研究结果实在是太多了,不仅限于让高血压人士延寿。

比如说,吃苹果有利于预防口腔、食道、胃的癌症;吃苹果有利于控制胆固醇水平、预防心脑血管疾病;苹果提取物有利于骨骼健康,有利于降低血管炎症,等等。

就算有些水果营养方面更有优势,但如果供应季节有限因而不能一年四季消费,如果价格较高很多人买不起,如果一次吃的量太小,那么都很难在流行病学研究中表现出那么明显的健康作用。

文/范志红(中国营养学会理事,中国科协聘科学传播首席专家) 据人民网(来源:北京青年报)

秋天推荐吃莲藕 好吃又健康

秋季到来,在饮食选择方面建议食物多样,但不推荐盲目进补肉类、海鲜等动物性食物,可以适当多吃些应季的瓜果蔬菜和坚果,比如梨、莲藕、茭白、荸荠、核桃等。其中,莲藕在我国约有两千多年的栽培史,是我国种植面积最大、产量最高的水生蔬菜,不仅营养价值高,还有多种食用方法。

碳水化合物含量最高 还有一定蛋白质、矿物质等

莲又名荷、芙蓉、芙蕖、水芝等,为睡莲科莲属多年生宿根水生植物,莲的根茎为藕(又称莲藕)。

从营养学角度讲,藕含有丰富的碳水化合物、一定量的蛋白质以及丰富的维生素和矿物质等,同时还含有一些特殊的膳食成分,以多酚和多糖为主。其中以碳水化合物含量最高,100g莲藕中碳水化合物的含量为11.5g,淀粉含量通常在10%—20%之间,不溶性膳食纤维含量为2.2%。我们常喝的藕粉就是莲藕的提取物。

另外,莲藕还含有比较丰富的维生素C,100g莲藕中维生素C含量为

19mg,与白萝卜中的维生素C含量相当,所以吃莲藕也能帮助我们获得维生素C。不同品种的新鲜莲藕中,平均总酚含量为117mg/100g,包括槲皮素、儿茶酚、没食子酸、白藜芦醇、香豆素等。

莲藕因其含有多样的生物活性成分,因此具有抗氧化、止血、抗炎等生物学功能。

去皮切片后要先放水中浸泡 炒制前应快速焯水

烹饪莲藕的方法有很多种,煎炒烹炸都可以,最简单的方法就是将莲藕去皮切片,焯水后凉拌;也可以将莲藕炖汤,比如莲藕炖排骨汤,其汤汁鲜美、藕香软糯,建议用砂锅或高压锅炖。将莲藕和小米同煮,可以做成莲藕粥,也可以将大米换成藜麦、小米等谷物,还可以加入油菜、瘦肉、花生米、莲子等做成风味各异的莲藕粥。炒莲藕前,建议先快速焯水,焯水后再急火快炒,这样炒出来的莲藕脆嫩好吃不变色。

提醒一下:无论哪种吃法,在莲藕



在合肥市肥西县丰乐镇蒋岗村莲藕种植专业合作社基地内,农民在采收莲藕(无人机照片)。新华社发(陈家乐 摄)

去皮切片之后,要及时放入水中浸泡备用,否则会很快氧化变色。

还可以和梨、红枣、枸杞等一起炖汤食用

白露时节过后,还有多种水果如苹果、梨等次第成熟,也可以将梨和莲藕搭配在一起做成莲藕梨汤。除了莲藕和梨之外,可以再准备几颗洗净的红枣、枸杞,先给莲藕去皮后马上用清水浸泡,梨去核后削皮切片,将准备好的莲藕、梨、红枣、枸杞一并放入锅中,开

始炖煮,待莲藕和梨变成黄色后即可食用,也可以加少许姜丝调味。

另外,桂花糯米藕是一道独具特色的本帮菜,属于甜品的一种,将生糯米灌于莲藕中炖制,配以桂花酱或撒上一些桂花即可食用。

值得注意的是,香炸藕盒虽然外脆里嫩,味美可口,但油多能量高,不能贪多。

文/宋超(中国疾病预防控制中心营养与健康所) 人民网(来源:北京青年报)