



在枣庄市峄城区榴园镇拍摄的成熟的石榴。(资料图片)
新华社记者徐谏绘 摄

原来吃石榴可以不吐籽？

营养成分的种类十分丰富 还含有多种功能性成分

石榴营养丰富,含有多人体所需的营养成分,主要包括碳水化合物、少量蛋白质、多种维生素和矿物质,还有有益健康的生物活性物质等。

石榴中含有多种功能性成分,如黄酮、生物碱、花色素、鞣皮素等,有助于抗癌、抗炎。

《中国食物成分表(2009)》显示,每100克石榴可提供74千卡能量,含碳水化合物18.7克、蛋白质1.4克、脂肪0.20克、不溶性膳食纤维4.8克、维生素C9.0毫克、维生素E4.91毫克、硫胺素0.05毫克、核黄素0.03毫克、钠1毫克、镁16毫克、钾231毫克、钙9.0毫克、铁0.3毫克、锌0.19毫克、铜0.14毫克、磷71毫克、锰0.17毫克。

维生素C含量是苹果、梨的两倍 “低钠高钾”有助于改善心血管

石榴中的维生素含量丰富,如维生素C和B族

维生素,其中前者的含量约是苹果、梨的2倍,它有助于预防牙龈出血、抗氧化、增强免疫力等。

石榴中钾的含量丰富,是“低钠高钾”的水果,每100克石榴含231毫克钾;钾有改善心血管系统的健康、预防动脉硬化等作用。

石榴籽中含石榴脂肪酸,95.67%均为不饱和脂肪酸。

石榴籽的营养成分也不少 怕麻烦可以选择软籽石榴

很多人不愿意吃石榴的主要原因是,吃起来太麻烦。首先皮不好剥,好不容易剥好把里面的一颗颗“宝石”都挖出来了,可吃后将石榴籽吐出来又是一大工程。

石榴籽能不能吃呢?其实,不光是石榴果肉,石榴籽也一样有丰富的营养物质,是可以吃的,只不过口感不佳。

对此口感不介意的,可以直接嚼吧嚼吧吃了;不喜欢这个口感又不嫌麻烦的,就可以吐出来;嫌吐出来麻烦的朋友,则可以选择近两年市场上比较

秋天是石榴收获的季节,石榴自古就有“水晶珠玉”之称,被列为果中珍品,更因为味道酸甜及丰富的营养成分,深受人们喜爱。而且,因为其色彩鲜艳、籽多饱满,在我国传统文化中常常被用作喜庆水果,象征多子多福、子孙满堂,是馈赠好友的喜庆吉祥佳品。

味道好、寓意也好的石榴,在营养价值方面有什么独特之处呢?

火爆的软籽石榴——就像无籽西瓜一样,籽是软的,吃起来心理上不会抗拒。

文/马博士健康团 科学审核/马冠生(北京大学公共卫生学院教授)

人民网(来源:北京青年报)



在山东省枣庄市峄城石榴园拍摄的开裂的石榴(10月2日摄)。
新华社发(孙中喆 摄)

如何使体重管理计划不被“特殊日子”所打扰

对很多人来说,体重管理就是日常生活的一部分,需要终身坚持。但不可否认,这个事说起来容易,做起来却很难。出生有满月酒,生日有聚会,升学有宴请,结婚有喜酒,更别说各个节日以及日常和家人朋友的小聚,哪一刻能离开吃喝呢?

面对丰富的美食诱惑和相对不规律的作息,你原本平稳的体重管理计划是否会被经常性地打扰?你是否总是忧心忡忡,担心一切努力付诸东流?与其每次紧皱眉头,还不如掌握一点实用的小技巧,主动出击,让我们在这些“特殊”的日子里,既能充分享受团聚的欢愉,又不至于破坏自我体重管理的计划,岂不美哉?

以下是一些实用的小建议,希望可以帮助您的体重管理计划免受“特殊”日子的打扰。

1. 提前规划,设定小分量

面对即将到来的“特殊”日子,提前规划是关键。预估可能遇到的食物诱惑,主动思考应对策略。可以事先决定自己将尝试哪些食物,并设定好分量限制,从小分量食物中获得满足感,避免无节制进食。

2. 提前吃高蛋白和高纤维食物,增加饱腹感

灵活地保持日常的健康习惯,尝试寻找时间间隙进行简短有效的锻炼,如快走、开合跳或爬楼,以维持身体的活动量。选择相对健康的菜品,或是提前吃一些富含蛋白质和纤维的食物来增加饱腹感,减少后续对高热量食物的渴望。

3. 学会拒绝,勇敢说“不”

在特殊场合中,学会委婉但坚定地拒绝那些不符合你健康目标的食物邀请。你可以提前告知朋友或家人你的饮食计划,获得他们的理解和支持。

4. “游戏时间”,智慧策略

把进食变成一场游戏。可以设定一个“品尝挑战”,每个菜品只尝一小口,然后闭上眼睛,细细品味,猜猜里面有哪些调料。这样带着好奇心进食,不仅有趣还能有效控制食量,何乐而不为呢?

5. 移转目标,享受与亲友聚餐的交流过程

关注非食物乐趣。很多时候,特殊日子的魅力

不仅仅在于食物。尝试将注意力更多地转移到与亲朋好友的交流、活动的乐趣或者体验新事物上。这样不仅可以减少对食物的过度关注,还能让这些日子变得更加丰富多彩。

6. 精心打扮,自信的心理暗示会增强自制力

在有聚餐等活动的特殊日子里,不妨给自己来个“华丽变身”作为体重管理的最大奖赏。穿一件让你自信满满的衣服,化一个美美的妆容,告诉自己“我看起来真棒”!这样的心理暗示会让你更加注重自己的行为举止,包括饮食选择。你打扮得如此漂亮时,当然也会更加珍惜这份美丽,不愿意让它被过量的食物所破坏。

7. 灵活调整,积极面对

如果偶尔“失误”偏离了计划,不要急着否定自己或陷入过度自责,更不能因此放弃。要及时调整心态,快速回到正轨。记住,体重管理是一个长期的过程,偶尔的偏差不会决定全局。

张蕊(医科大学附属北京潞河医院临床营养科)
人民网(来源:北京青年报)