春季“当家果”都有啥特长

除了荠菜、春笋、香椿等蔬菜，春天还有不少应季水果，它们香甜多汁，在健康方面也各有特长。

△在江苏昆山陆家未来智慧田园“A+温室工场”，工作人员在进行草莓基本特性检测。（资料照片） 新华社记者李博 摄

△在合肥市蜀山区小庙镇枣林生态园，村民展示采摘的桑葚。（资料照片） 新华社发（陈三虎 摄）

草莓
维生素C和叶酸含量高

草莓含有多种维生素，尤其富含维生素C和叶酸。维生素C具有多种生理功能，如抗氧化，增强人体免疫力，改善铁、钙和叶酸的利用率等。多项研究表明，身体中高水平的维生素C有助预防冠心病、中风、癌症。中国营养学会建议，成人每天应该摄入100毫克维生素C。草莓维生素C含量高达47毫克/100克，每天吃6颗大个头红颜草莓（200克左右）基本就能满足成人一天维生素C的需求。草莓叶酸含量为90微克/100克，吃10颗大个头红颜草莓，就能补300微克叶酸，达到普通成人每日叶酸需求的75%。对于孕妇来说，摄入充足的叶酸有助预防胎儿神经管畸形，降低多种出生缺陷的发生率；对于普通人来说，补足叶酸能预防中风，降低糖尿病以及结肠癌、宫颈癌等癌症风险。此外，草莓还富含类黄酮和多酚等物质，具有抗氧化、抗炎作用，不仅能抵抗衰老，还能降低各种慢病的风险。

芒果
明目护肤

芒果最突出的优势是富含胡萝卜素，含量高达897微克/100克，在水果中遥遥领先。胡萝卜素在人体内能转化为维生素A，这种营养素负责暗光下视力和明暗变换视力，有助维持皮肤黏膜的完整性，通过调节细胞免疫和体液免疫提高免疫功能，参与精子和胚胎的发育，此外还与骨骼的形成有关。芒果有一种特殊的香气，其来源是萜类化合物。研究表明，萜类化合物具有抗癌、抗菌、抗炎、抗氧化、保护神经、镇痛等作用。需要说明的是，大量吃芒果会使皮肤变黄，但对健康没有危害，停止摄入芒果后，黄色会逐渐消退。

枇杷
润燥通便

枇杷含水量高达89.3%，有助补水润燥，对于缓解咽喉不适也有一定帮助。但需要说明的是，吃枇杷不能止咳，枇杷止咳露或枇杷止咳冲剂里面用的是枇杷叶，不是枇杷果。有研究称，枇杷叶中的萜类化合物和黄酮类化合物可以缓解咳嗽症状，但目前机制不明，因此大家不要盲目摘枇杷叶煮水喝。除了富含膳食纤维，枇杷还富含山梨糖醇，这种物质具有超强的亲水性能，可以“绑定”大量水分子，并增加肠道内容物的渗透压，刺激肠道蠕动，有助防治便秘。

桑葚
抗炎护血管

桑葚维生素C、钾和镁等矿物质含量并不突出，其最大的营养优势是富含抗氧化物质花青素。桑葚漂亮的颜色就来自它，颜色越深，花青素含量越高。目前有不少研究认为，适量摄入花青素能够清除人体内的自由基，有助保护认知功能，促进眼睛健康，预防心血管疾病、高血压、糖尿病等多种疾病。花青素是水溶性的，因此洗桑葚时掉色是正常现象。

菠萝
嫩肉解腻

跟其他水果相比，菠萝在营养方面没啥优势。其特殊之处在于含有菠萝蛋白酶，可以把动物肉的大分子蛋白质水解成小分子肽或氨基酸，使肉变嫩的同时还能提高蛋白质的利用率，更有利于人体消化吸收。因此，无论是炖肉还是炒肉类菜肴，烹制前都可以榨取菠萝汁进行腌制。如果想保持菠萝的口感，可以在肉八九成熟时将其放入。如果感觉吃肉太油腻，可吃些菠萝，有助解腻。

中国注册营养师 谷传玲
生命时报官方网站