“水果型蔬菜”身价翻倍

它和普通蔬菜有什么不一样？

水果黄瓜、水果甜椒、迷你胡萝卜……近几年市面上多了不少“小而美”的蔬菜，这些主打脆甜口感的水果型蔬菜走俏市场，售价往往还能比普通蔬菜高出一倍。

水果型蔬菜跟普通蔬菜有什么区别？水果型蔬菜真的更有营养吗？记者带你了解。

专家提醒：“水果型蔬菜”不能替代传统蔬菜。 图据央视

顾客在河北省石家庄市新华区一家综合超市选购蔬菜。 新华社发

蔬菜是不是越小越好吃

中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员李衍素介绍，“水果型蔬菜”是市场上的通俗叫法，本质上是因为某些品种口感更好——更甜、更脆、皮更薄，商家冠以“水果型”名头突出口感差异。

“水果型蔬菜”只是一种营销话术，不是植物学概念。

以市面上的“迷你胡萝卜”为例，常见的主要有两种：一种是专门培育的天然小型胡萝卜品种；另一种则是人为将普通胡萝卜切割加工制成的。

换个名称包装，售价反而更高。大家在买的时候要注意：重点看胡萝卜的表皮，如果表面能看到切割痕迹，大概率它就是用普通胡萝卜加工伪装成的“迷你款”，不值得买。

“水果型蔬菜”价格更贵的原因是多方面的——

生产成本更高：需使用专用种子，栽培时要精细调控温度、水肥，不能粗放露天种植；以水果黄瓜为例，种子成本是普通黄瓜的5倍，产量却只有一半。

流通成本叠加：这类蔬菜对采收和包装模式、储藏运输的保鲜水平要求更高，需精细采收、全程冷链，损耗率远高于普通蔬菜，层层推高终端售价。

消费溢价助推：当下轻食、生食需求上涨，消费者愿意为清甜即食的口感买单，形成价格差。

不过随着育种进步，越来越多新品种已能做到“既好吃又高产”。

蔬菜是不是越小越好吃？不一定。

专家提醒，蔬菜需要在合适的成熟度采摘才好吃。拇指粗的小黄瓜看起来精致可爱，但因为太小还没来得及积累糖分和风味物质，吃起来未必能代表黄瓜真正的口感。

水果型蔬菜的营养更好吗

专家介绍，“水果型蔬菜营养价值更高”这个说法，不成立。总的来说，水果型蔬菜的营养成分和同类型的普通蔬菜差别不大，有的成分甚至比普通蔬菜还低一点。

水果型蔬菜的膳食纤维反而更少，水果型蔬菜之所以“无渣脆嫩”，说白了就是纤维少，而纤维恰恰是蔬菜最重要的营养之一。另外，关键营养有可能缺失：比如水果型苦瓜去掉了苦味，但苦瓜素、苦瓜皂苷等核心成分也大幅减少。

每100克圣女果里的维生素C含量约为33毫克，同样重量的普通番茄维生素C含量约为14毫克；每100克水果黄瓜里的钾含量约为173毫克，同等重量的旱黄瓜钾含量约为141毫克；但基本不存在营养成分差异过于悬殊的情况，所以无需把水果型蔬菜当作“超级食物”。

水果型蔬菜不可替代传统蔬菜，但它对不爱吃蔬菜的人有引导价值——口感好、愿意多吃几口；选购时不必盲目跟风，根据自身需求理性选择，保证营养均衡、食物多样化。

选蔬菜主要看哪些指标？

黄瓜——选对品种比品牌标签重要得多。中国农科院蔬菜花卉研究所培育的某个黄瓜品种，小分子丙醇二酸含量是普通黄瓜的5到8倍，能起到减脂效果。

西红柿——成熟度和新鲜度很关键。西红柿在六分熟（白熟期）时几乎没有任何风味，到九分熟、十分熟时风味才达到巅峰。刚采摘的新鲜蔬菜和放了两天的，口感和营养都有差异。

味道更甜，控糖人群能吃吗

水果型蔬菜的共同点是口感脆嫩多汁，味道清爽，相比传统蔬菜更适合生食。再挑剔的食客也很难吃出明显的酸、辣、苦、涩等味道，更不用担心纤维高、嚼不烂的问题。相比水果，它的含糖量相对较低，既能满足健康饮食的需求，又不用忍受“捏着鼻子吃草”的痛苦，因此成为城市消费者的“新宠”。

人对甜味的感受不只取决于总糖量，还跟糖酸比有关。水果型蔬菜含糖量可能从2%升到3%，但跟不少水果15%~20%甚至更高的含糖量比，完全不在一个量级。蔬菜里的果糖、蔗糖，远比主粮中的淀粉对血糖影响小。

举个例子：普通糯玉米的含糖量为0.9%，水果型玉米的含糖量能达到4.5%。网上有传言说，一根水果玉米的糖能抵两三根糯玉米，控糖人群不能多吃。对于这种说法，专家明确予以了否定。

糯玉米的主要成分是支链淀粉，易消化，吃完后升糖指数反而更高；水果玉米含的主要是蔗糖和果糖等，虽然吃着甜，但升糖慢。两者都会影响血糖，不能简单以含糖量衡量升糖指数。

水果型蔬菜能否替代传统蔬菜

水果型蔬菜虽然具有水果的口感，但本质上仍然属于蔬菜，不能用它们替代水果的营养。蔬菜种类繁多，营养各有侧重，水果型蔬菜占比小，无法满足大众对营养的需求。

不过，“水果型蔬菜”的价值在于：对不爱吃蔬菜的人来说，它的口感更好，爱吃的人能多吃一点。

四句话总结——

“水果型”是营销话术，不是科学分类。重点看实际品质，别多花冤枉钱。

“水果型蔬菜”≠营养更好。膳食纤维可能更少，关键看品种不看标签。

甜≠糖高，控糖人群可以吃。蔬菜含糖量远低于水果和主粮。

不能替代传统蔬菜。各有各的营养，合理搭配才是正解。

在选择水果型蔬菜时，不建议盲目跟风，建议根据自身购买力合理选择，尽量保证营养均衡、食物多样化，对健康才更有益。

今天，我国水果型蔬菜的创新培育之路仍未止步，对风味的改良正在不断探索，育种前景更为广阔，我们可以期待更多水果型蔬菜走上餐桌。

综合央视、科普中国报道

声明公告 刊登热线：13164692093

遗失声明 黄庆涛遗失军人保障卡，证号为：81420124110074****，声明作废。

遗失声明 陈涵遗失军人保障卡，证号为：81420124110574****，声明作废。

遗失声明 邢诚元遗失军人保障卡，证号为：81420125093066****，声明作废。

遗失声明 武汉英时人力资源有限公司(91420100MA4KUNPY6W)遗失公章，声明作废。

遗失声明 湖北星锐人力资源有限公司(91420107MAEJ1NJ92M)遗失公章，声明作废。

遗失声明 湖北通盛文旅发展有限公司遗失法人章(赵荣增420106103062 50)，声明作废。

通知

因花楼水塔街道东民社区东民里小区21号业主申请加装电梯，一楼、二楼、305、306、307、401室个人产权人，1001室单位产权人武汉市胜新造纸厂，304、504、1005室承租人均无法联系，特此登报通知，如有异议请联系花楼水塔街道办事处，电话82298593。东民社区，电话82781736。