

# 水果含糖量越高就越甜？不一定！



草莓比菠萝吃起来感觉更甜，但草莓含糖量却远低于菠萝；火龙果和猕猴桃的口感偏酸，但它们的含糖量却远高于西瓜。

“甜”与“糖”似乎天生是一对儿。日常生活中，很多人认为越甜的水果含糖量越高，不甜的水果含糖量肯定就少。但实际上，吃起来不甜的水果，含糖量却未必少。这是怎么回事呢？

□ 据《科技日报》

## 水果甜度由糖、酸含量及其比例决定

“甜度是一种口感，水果含糖量光靠甜不甜来判断并不靠谱。因为甜度不仅由水果的含糖量决定，还与所含糖的种类及含酸量有关。”青岛农业大学园艺学院教授聂继云告诉记者。

聂继云在《果品绿色生产与营养健康》一书中写道，甜和酸是水果最重要的口感，分别由糖和有机酸产生。但水果的甜酸风味并非甜味和酸味的简单叠加，而是糖和酸共同作用的综合结果。“其中，糖指可溶性糖，如葡萄糖、果糖、蔗糖等；酸指有机酸，如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。”聂继云解释道。

水果的甜度既取决于糖和酸的含量水平，也取决于糖和酸的种类及比例。

对苹果的研究表明，优质苹果的风味以酸甜适度为主，含酸量中等、糖酸比值大致在20~60；糖酸比低于20时，风味淡或趋酸；糖酸比高于60时甜味增强。

聂继云表示，水果中含糖量变幅较小，含酸量变幅较大，因此，含酸量是决定糖酸比大小的主要因素。

## 成年人每天应摄入200~350克水果

现实生活中，不少人担心食用含糖量高的水果导致肥胖。对于想减肥的人来说，可以尽量避开“高糖”水果，比如葡萄、香蕉、樱桃、枣等。

一些糖尿病患者也表示担心：水果含糖量高，究竟能不能吃？

专家表示，糖尿病患者可以适当吃水果，前提条件是血糖相对稳定，还要遵循糖尿病人的饮食原则，不要食用过量。

水果中的糖除了葡萄糖、果糖、蔗糖等可溶性的糖外，还有相当一部分糖以多糖形式存在，如果胶、膳食纤维等。人体对果胶和膳食纤维吸收慢，甚至不吸收。所以，适当吃一些含果胶、膳食纤维丰富的水果如桑葚、山楂、石榴、无花果等，不会导致血糖大幅度波动。

根据中国营养学会推荐的中国居民平衡膳食宝塔(2016)，成年人每天应摄入200~350克水果，相当于1~2个普通大小的苹果或梨。总体来看，我国居民水果消费量明显低于此标准，亟待提高。需要注意的是，水果最好放在两餐之间吃，从营养角度考虑，不能单吃水果做正餐。

## 美食

### 莲藕烧鳝鱼

食材：莲藕、鳝鱼、香葱、蒜瓣、生姜、剁辣椒。

步骤：

1. 鳝鱼切成小块，冲洗后滤去血水，在放了料酒、蒜瓣、姜片的沸水中焯烫片刻，捞出，用流水冲洗浮沫，沥干水分备用；

2. 莲藕削皮，切大块，放入清水中浸泡备用，以免发黑；

3. 蒜瓣、生姜、香葱分别切碎末，备好剁辣椒1~2勺；

4. 坐锅热油，爆香蒜末、姜末，入藕块，略翻炒；下入鳝鱼，加适量生抽、老抽、盐，1~2勺剁辣椒，翻炒入味；倒入温水或高汤，刚好没过食材，小火煨至汤汁收干，出锅前撒上葱花即可。

建议：莲藕含有丰富的淀粉，所以在糖尿病饮食中按照主食来管理。但相对于米饭，莲藕属于高纤维素低热量的主食，糖尿病患者可以适当食用。

□ 据《羊城晚报》

### 番茄秋葵粉丝牛肉汤



主要功效：清热、开胃

推荐理由：快手汤

材料：番茄1个、秋葵4~5根、粉丝半扎、牛肉150g、姜片及胡椒粉适量(2~3人份)。

烹调方法：

番茄洗净、切4块。秋葵洗净，切短段。粉丝浸泡。牛肉洗净切薄片，可加调料腌制。锅内加水、姜片，水沸后加入粉丝，待煮熟后，加入番茄、秋葵、牛肉片，搅拌均匀，加盐适量及根据个人口味加胡椒粉适量调味即可。若不喜牛肉者，可换成鸡蛋。

汤品点评：

最近新鲜秋葵上市时。能清热利湿的秋葵是一种低热量、低脂肪、高膳食纤维的健康食品，其所含的营养成分有助于辅助降血糖、血脂及抗疲劳，其中果胶能帮助增加饱腹感和促进胃肠蠕动改善便秘情况。

酸酸甜甜的番茄在胃纳欠佳的热天很受欢迎，还能提供丰富的钾、维生素C及番茄红素，鲜红的番茄与深绿色的秋葵搭配，色觉上也吸引人。

□ 据《广州日报》

## 提醒

### 咳嗽不宜吃甜食



当孩子咳嗽时，中医大夫接诊完后会告知家长，患儿不要吃甜食，包括甜点、软饮料、糖果、冰淇淋、蛋糕等，甚至一些甜的水果。这是为什么呢？

原因一：高糖会刺激咽喉。甜食含有糖分过高，过高的糖分会刺激我们的咽喉部产生不适，造成咳嗽增多，进而影响患儿进食、睡眠和活动。

原因二：甜食不利于排痰。咳嗽常伴有痰液，脾为生痰之源，甜食容易碍滞脾胃，使脾胃运化水湿的功能受到影响，则水湿凝聚成痰，痰液上聚于肺脏，就出现痰鸣漉漉，迁延不愈，对于咳嗽能力差的小儿可能会出现痰堵气道而窒息的危险情况。

因此，患儿在咳嗽期间，建议饮食要清淡，少吃或不吃甜食，这对于治疗患儿咳嗽是大有帮助的。

□ 据《羊城晚报》

## 新说

### 番茄红素可预防脂肪肝

一项新研究发现，富含番茄红素的番茄可以预防脂肪肝、炎症以及肝癌的发生。该项研究以小鼠为模型，在其2周龄时使其感染肝脏致癌物质，然后在6周龄时将它们分成两组：一组喂食不健康的高脂肪食物以及富含番茄红素的番茄粉(TP)，另一组只喂食相同的高脂肪食物。24周后，结果显示，富含番茄红素的番茄粉可以有效减少脂肪肝、炎症和肝癌的发生。

□ 据《新京报》

### 喝酒时少吃这些下酒菜



喝酒往往需要搭配下酒菜，但有几类常见下酒菜，在饮酒时并不建议多吃：1.海带遇到白酒之后会变硬，因此喝白酒时不建议食用海带；2.熏酱食物通常含有部分亚硝酸盐，可在一定条件下转化为亚硝胺，吃了这类食物再喝酒，酒精进入身体后，会扩张血管，从而增加对身体的伤害；3.海鲜中富含嘌呤物质，摄入酒精会抑制尿酸排出，久而久之，会增加痛风的发病概率，所以，饮酒时吃海鲜也要适量。

□ 据《大河健康报》

## 养生

### 体寒的人吃点肉桂

肉桂香辣气厚，是厨房中的一种常用调味料，炒菜时稍加少许，能使菜肴香味四溢，促进食欲。但你可能不知道，性味温热的肉桂还是一味“养生保健品”。

中医认为，肉桂味辛甘、性热，归肾、心、脾、肝经，有温肾助阳、引火归元、散寒止痛、温通经脉的功效。对于因脾胃虚寒出现的胃脘冷痛、腹痛腹泻，男性阳痿，女性宫寒腹痛等问题，肉桂均有一定改善和治疗作用。

很多人在伏天里贪图凉爽，喜欢长时间待在空调房、爱吃冰镇西瓜和冰淇淋，这些做法会导致寒

邪入侵、损伤阳气。此时，不妨在食物中放些肉桂，借助热天人体阳气旺盛之际来以阳克寒。这对某些属于寒证的疾病最有效。推荐两款食疗方：肉桂煲羊肉。取肉桂5克、羊肉500克、调味品适量，羊肉洗净、切块，与肉桂一同炖熟后调味服食。

肉桂粉酸奶蒸蛋。取肉桂2克、鸡蛋2个、常温酸奶半瓶、即食燕麦2勺、盐1克，将上述原料倒入蒸碗中，搅拌均匀。上中火蒸10分钟，再焖1~2分钟即可。

需要提醒，肉桂并非人人适用。其性热，孕妇、阴虚火旺、月经过多、盆腔炎、咽痛及有其他热病的人群应忌食。

□ 据《生命时报》