

水果到底吃多少才健康?

“果糖”的六个知识点必须知道

很多胃肠功能弱的人有这样的体会:吃水果多了肚子不舒服,容易拉肚子,甚至急性肠道炎症发作。除了水果中膳食纤维促进肠道过度运动的原因之外,很可能与果糖摄入过量会导致肠道炎症反应有关。而肠道屏障受损和消化吸收功能下降,又与肠道菌群紊乱纠缠,导致人体变得虚弱,并对多种食物发生不耐受反应。大量果糖还造成肝脏脂肪沉积,出现脂肪肝,还产生代谢紊乱,降低胰岛素敏感性,增加糖尿病风险。过度摄入果糖也会造成内源性嘌呤增加,尿酸升高,增加痛风危险。总之,大量果糖是有害健康的。为何大家都说水果有益于健康?那就跟大家科普六个知识点了。

本版图片来自网络

知识点1: 果糖是指“水果中的糖”吗?

水果中的糖由三部分构成:葡萄糖、果糖和蔗糖,果糖只是其中之一。果糖的英文叫fructose,它不是“水果中的糖”这个含糊概念,而是一种结构确定的单糖,一种和葡萄糖、蔗糖、麦芽糖不一样的糖。

知识点2: 哪些水果的糖分里果糖比例高?

有些水果是蔗糖比例大一些,比如枣、桃子;有些水果是葡萄糖和果糖的比例大一些,比如西瓜和葡萄。一般来说,水果中葡萄糖和果糖的量是基本相当的。

果糖给人以清新爽口的甜味,而且具有低温变甜的特性。蔗糖在什么温度下甜度都差不多。凡是冰一下感觉更甜的水果以及吃起来特别清甜的水果,几乎都是果糖比例高的。

知识点3: 吃白糖和蜂蜜,也会增加身体中的果糖

从植物代谢角度来说,光合作用先合成葡萄糖,然后葡萄糖可以异构成果糖。一分子葡萄糖和一分子果糖结合产生一分子蔗糖,就是日常吃的白糖,而一分子蔗糖在肠道中被蔗糖酶水解之后,又会产生一分子葡萄糖和一分子果糖。

一般家里吃的食糖,包括绵白糖、白砂糖、赤砂糖、冰糖、红糖等等,主要成分是蔗糖。所以,加糖甜食在肠道中消化吸收之后,既带来葡萄糖,也带来果糖。

蜂蜜中也有蔗糖、果糖和葡萄糖这三种糖。一般来说,越容易结晶沉淀的蜂蜜,葡萄糖所占比例越大;冬天越不容易结晶沉淀的蜂蜜,果糖所占比例越大。这是因为果糖的溶解性最高,蔗糖次之,葡萄糖最低。

知识点4: “工业化生产的果糖”是怎么来的?

在现代淀粉糖工业当中,先加工玉米,提取淀粉;再用玉米淀粉水解出葡萄糖,再用葡萄糖果糖异构酶把葡萄糖部分变成果糖,得到高果葡糖浆。工业化制作的果葡糖浆,果糖比例最高可以达到90%。

果葡糖浆味道清甜,冰镇之后更爽口,所以可乐雪碧等各种甜饮料里都以它为主要甜味来源。很多甜品店里也用它来配制饮品。所以,在喜欢喝甜饮料的人群当中,甜饮料才是果糖的最大来源。

一瓶500毫升的甜饮料有50克左右的添加糖(蔗糖或果葡糖浆)。按一半果糖算,有约25克果糖。所以,喝甜饮料必然会让身体得到过多的糖,而且会得到相当多的果糖。

喝饮料所获得的果糖,喝酸奶时获得的少量糖,做菜时放的少量糖,再加上正常吃水果时所得到的果糖,加起来的果糖摄入量就难免过量。

知识点5: 水果里到底有多少糖?

传统说某种水果糖分少,其实未必准确。因为食物成分表中的数据都是很久以前的测定结果,也没有涵盖所有的水果新品种,不能代表市场上水果的糖含量。有些水果天然高糖。比如甜葡萄糖含量16%~20%,其中有40%~50%的果糖。按此计算,吃500克18%含糖量的葡萄,可得到90克糖,其中有36~45克果糖。

国人爱吃的热带水果糖分也很可观。看看泰国学者测定的本地水果糖含量吧:山竹17.5%,红毛丹18.5%,芒果13.9%,荔枝17.9%,菠萝蜜19.2%,番荔枝17.2%。

那些原本糖分不高的水果,也逐渐被高糖的品种所替代,所以人们从水果中摄入的糖分越来越高。冰糖橙、砂糖橙、冰糖心苹果等,

无不以“糖多味甜”为卖点。由于果糖口感清甜可口,果糖含量高的水果品种更受欢迎,这就使得从水果中吃进来的果糖也越来越多。

比如说,我们去年的研究测定发现,某种富士苹果中,含有8.3%的果糖和6.7%的葡萄糖。按这样的含糖量,苹果可真不能叫做低糖水果。说到这里,大家一定已经理解了:少量吃水果有益,不等于大量吃水果有益。大量吃水果,或者任性喝果汁,一样会导致果糖过量!

知识点6: 多吃果糖有害,少吃会不会有害呢?

少量果糖摄入可能是有益健康的,比如对肝脏的葡萄糖代谢有益。配合淀粉类食物,在不增加碳水化合物总量前提下少量摄入果糖,可帮助降低糖化血红蛋白水平。但大量摄入就适得其反了。

有研究提示,就预防糖尿病来说,过多或过少的水果都不好,两三百克是合适的数量。

几个方法减少果糖的危害

- 1.避免喝任何甜饮料。
- 2.日常家庭膳食中少加糖,喝粥、喝汤尽量不放糖,包括蜂蜜也要严格限量。
- 3.选择含糖量低的酸奶等食物。
- 4.吃水果每天200~350克就好(去皮去核),不要常吃1斤以上。
- 5.吃水果时不要过度迷恋浓烈的甜味,对甜度高的水果应当酌情减量。
- 6.不要大量喝果汁,哪怕是100%的果汁。自己榨的果汁也一样。
- 7.水果可以用来替代甜食,或替代部分凉菜,在用餐时少量食用,这样既能避免过量,又能发挥少量果糖对葡萄糖代谢的促进作用。
- 8.不要因为果糖血糖代谢低,就购买市面上的家用果糖产品。

来源:北京青年报

每日摄入全谷物50克 可降低患慢性病的风险

生活水平逐步提高,居民饮食结构发生显著变化,突出特点就是动物食品偏多,谷物食品非常少,导致热量摄入过剩,而维生素、矿物质摄入不足,增加很多慢病风险。为此,去年11月发布的《全谷物营养与健康联合提示》(简称《联合提示》)向消费者传播和倡导全谷物营养及健康膳食,全谷物推荐摄入量为50克。

中国居民营养与健康状况调查系列报告显示,我国成年男性每日全谷物摄入量为13.9克,女性为14.6克,远远低于全谷物推荐摄入量的50克,超过80%的成年居民全谷物摄入不足。《联合提示》建议,食物多样,谷类为主。谷类、薯类、杂豆类的食物品种数平均每天3种以上,每周5种以上。谷物类食品含有丰富的碳水化合物,是提供人体所需能量的既经济又重要的食物来源,也是提供B族维生素、矿物质、膳食纤维和蛋白质的重要食物来源,在保障儿童青少年生长发育、维持人体健康方面发挥着重要作用。

中国疾病预防控制中心营养与健康所科技处处长何丽教授指出,每日摄入足量全谷物食物,能有效降低高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病发病风险,且全谷物食物对预防便秘和结直肠癌具有显著效果。研究发现,每天吃大约三份(90克)的全谷物,结直肠癌的风险将降低17%。

何为全谷物?何丽解释,全谷物是指虽经碾磨、粉碎、压片等处理,但仍保留胚乳、胚芽、麸皮等谷物全部的天然营养成分,包含膳食纤维、B族维生素和矿物质等。全谷物包括很多种,除常说的糙米、全麦制品,还有燕麦、小米、荞麦、玉米、薏米等。

粗粮杂粮往往被认为不好吃,很多人不爱吃,《联合提示》建议粗细搭配,比如做米饭、煮粥时放上燕麦,或是在面粉里混入玉米粉、燕麦粉,糙米和精白米混在一起吃,不仅能让主食营养更加均衡,还能让口感变得更可接受。

来源:新京报