

舌尖所触皆是鲜美的味道

选择适合的水果才是王道



本版图片来自网络

立夏后,种类繁多、口味多样的水果陆续上市,享用新鲜的水果已经不是难事。《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每日水果的摄入量为200~350克,约相当于一个中等大小的苹果或橙子。如果平时水果吃得少,那就趁初夏,应季水果上市,购买新鲜水果。下面就推荐四种好看好吃且营养价值高的水果,大家可以选择合适家人的水果,丰富自家饮食结构,调节家人口味,缓解燥热,逐渐适应夏季的炎热天气。

浆果是健脑高手

越来越多的研究显示,饮食与大脑健康密切相关。想让大脑保持最佳状态,就要为它提供足够的营养。众多水果中,浆果尤其值得推荐。浆果品种很多,常见的有草莓、蓝莓、黑莓、树莓、蔓越莓、葡萄、石榴、柿子、桑葚、黑加仑、无花果、猕猴桃等,它们的共同特点是水分含量高,果肉呈浆状,种子小而多,散布在果肉里。

自由基会“借助”血液系统攻击脑细胞,若没足够抗氧化物质予以遏制,随着年龄增大,大脑功能会受损。浆果含多种抗氧化物质,比如维生素C、花青素、原花青素、类黄酮、白藜芦醇、槲皮素等,可以帮助对抗自由基,抑制神经炎症,延缓大脑衰老。研究显示,常见水果总抗氧化能力排名前10依次为越橘、蓝莓、黑莓、草莓、树莓、李子、樱桃、猕猴桃、红葡萄柚、红提葡萄。从中不难看出,浆果的抗氧化能力尤其突出。美国哈佛大学历时25年、以1.6万名美国女性为对象的研究发现,饮食中增加蓝莓和草莓等浆果,有助于延缓认知能力下降速度。正因如此,浆果频频出现在健脑食物推荐中。例如,美国新闻网每年会在查阅医学文献、官方报告并咨询专家意见后,对当前各种饮食模式进行评级,“2024最佳饮食排行榜”中,排名前两位的分别为地中海饮食和得舒饮食(DASH),排名第三的健脑饮食(MIND)是前两种饮食模式的结合,即从中挑选了有益大脑健康的食物,目的是降低神经退行、智力衰退的风险。健脑饮食推荐,每周至少吃两次浆果。该饮食模式由美国国家老龄化研究所开发,2015年首次发表,后续研究发现其能使阿尔茨海默病风险降低约53%。

不同浆果还有独特的健康优势。其中,草莓含多种维生素,其中维生素C含量达47毫克/100克。中国营养学会推荐,成年人每天应摄入100毫克维生素C。吃200多克草莓就能轻松达到推荐量。桑葚、蓝莓等紫色浆果有助护眼,其富含的花青素有强大的抗氧化能力,能增加眼底微循环的血流,加速物质代谢交换,增强对眼底毛细血管的保护作用。猕猴桃含有猕猴桃碱,能让蛋白质被更快更全面吸收,有助改善消化功能。蔓越莓能抗菌消炎,有助抑制幽门螺杆菌感染和尿路感染。研究证实,蔓越莓中的原花青素含有一种特殊的结构,能够降低大肠杆菌与尿道上皮细胞的黏附力,减少细菌感染。

健康吃浆果要做到以下几点。

第一,确保新鲜完整。浆果不耐储藏,尽量现买现吃,烂了或发霉,应整颗丢弃。浆果含各种抗氧化物质会发生协同作用,吃完整的浆果比单独补充某种抗氧化剂效果更好。第二,控制量。中国营养学会推荐,每天新鲜水果的摄入量为200~350克。浆果不应超过这个推荐量,如果是蓝莓干等果干,每天最好别超过一小把。第三,腹泻时少吃。浆果富含膳食纤维,并且含有很多细小的种子,它们不能被肠道消化吸收,会刺激肠道蠕动,进而加重腹泻。

来源:生命时报

■ 枇杷 含水量达89% 缓解嗓子不适、润肺止咳

一说到枇杷,大家都会想到“止咳”。其实市面上常见的枇杷膏、枇杷露等都是以枇杷叶为主要原料制作的。

枇杷果实的含水量达到了89%,一口下去几乎都是汁液,对缓解嗓子不适症状也有很大的作用。枇杷能够为人提供维生素、矿物质和膳食纤维,还有润肺止咳的功效。它既可以

食补,也可以入药,是生活中受很多人追捧的水果。此外,枇杷高钾低钠,还含有丰富的抗氧化成分。

枇杷经碰撞、剥皮后很容易氧化而变黑,最好是及时食用,边剥边吃。枇杷也能和其他食材搭配,比如枇杷炖雪梨、枇杷银耳羹等,口感更加丰富。

■ 杏子 胡萝卜素丰富 但大量食用会口舌生疮

初夏成熟的水果中,还有一个大家熟知的水果——杏。民间有“立夏吃个杏,到老没有病”的说法,虽足见得大家对其营养价值的认可。杏除了含有丰富的钾元素,还含有丰富的胡萝卜素,其中60%以上是β-胡萝卜素。

民间对大量食用杏有“杏伤人”的说法。中医认为,杏是性温偏热的水果,大量食用会

导致口舌生疮、便秘等。从食物多样、营养均衡的原则来说,适量即可,只要不是每次都大量食用就没有问题。

说起杏,就不得不提到杏仁。杏仁分为甜杏仁和苦杏仁。苦杏仁因为含有苦杏仁苷,多吃了会中毒,要经过处理以后食用。甜杏仁含有脂肪、蛋白质,还含有丰富的维生素E、维生素B2和钙、锌、硒等矿物质,可以经常吃。

■ 樱桃 强力抗氧化剂 适合糖尿病患者

初夏时节,最让人期待的水果当属青翠叶片下低垂的一捧红珠——樱桃。刚摘下来的樱桃娇艳欲滴,最怕碰撞。小心翼翼放在流水下洗净,着急送进嘴里,一股酸甜清香瞬间就在嘴里化开来,连空气里都是愉悦的味道。

樱桃好吃的不仅仅是口感,更应当被点赞的是其富含的各种营养成分。樱桃富含维生素C、钾元素以及花青素。花青素一般隐藏在深色的水果中,是一种强有力的抗氧化剂,能够

保护人体免受自由基的损伤。花青素还能够增强血管弹性,改善循环系统和增进皮肤的光滑度,抑制炎症和过敏症状,改善关节的柔韧性。樱桃的血糖生成指数较低,非常适合糖尿病患者。樱桃的钾含量也较高,对稳定血压很有帮助。

另外,除了果子,樱桃叶子可以用来煮水,有助消化的作用。挑选樱桃时,要选表皮完好无小孔、颜色饱满、手感硬挺、果梗翠绿的。

■ 杨梅 抗炎美肤、保护血管 不适合胃酸过多的人食用

一谈起杨梅,就让人想起烟雨飘渺的江南水乡。

杨梅可以说是“最南方”的水果。对于南方人来讲,杨梅是舌尖上最美的感受,也是乡愁的表达。对于北方人来讲,在物流不发达的时候,鲜美的杨梅无法储存,也是可望而不可及。

杨梅可以直接食用,也能加工成杨梅酱、蜜饯等。杨梅中的花色苷含量在水果中位居前列,花色苷是抗氧化剂,适当摄入对于保护血

管、美容护肤、抗炎等很有好处。

杨梅含有大量的有机酸,如苹果酸、柠檬酸,这些成分可以刺激唾液、胃酸分泌,所以很适合夏天胃口差的人食用。不过胃酸过多、容易反酸的人,就不宜吃太多了。

不过,中医则认为,杨梅有生津止渴、和胃消食的功效,对于食后饱胀、饮食不消化等可起到一定的调理效果。

来源:人民网