

# 如何健康吃水果



不管春夏秋冬,水果都是我们饮食结构中的重要组成部分。多数新鲜水果含水量85%~90%,是膳食中维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源;水果中的有机酸含量丰富,能刺激人体消化腺分泌,增进食欲,有利于食物的消化,同时有机酸对

维生素C的稳定性有保护作用。水果好处这么多,如何挑选、清洗、食用才能让水果的益处发挥到最大?

## 味道酸涩,抗氧化成分越高

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红说,无论颜色如何,香气浓郁的水果通常都

是好吃的。

营养师顾中一,水果的营养素和保健成分的含量和甜度关系不大。一般来说,对于同一种水果,味道略有酸涩的品种,其中维生素和抗氧化成分的含量更高一些。比如说,特别甜,一点酸涩味没有的柑橘,其中的多酚类物质含量就比略有酸涩味的品种低一些。这是因为,大部分保健成分都有点不令人愉快的风味或滋味,或者酸,或者涩,或者苦,基本上都与甜味无关。这里并不是说水果甜了不好,是说如果只有甜味,没有其他风味,健康价值上可能不如风味浓郁的果实。

## 颜色越深营养越丰富

“营养价值上来说,颜色深浓的品种通常优于颜色浅的品种。比如紫黑的大樱桃花青素含量高于红色品种,红色的又高于黄色的品种。芒果也一样,果肉橙黄色的品种胡萝卜素含量高,浅黄色的含量就低一些。对于猕猴桃来说,深绿色果肉的品种通常叶酸和VC含量较高,而对于葡萄来说,也是紫黑色、紫红色品种的抗氧化物质高于绿肉和白肉品种。”范志红解释道。

## 催熟剂总体安全

催熟的水果和自然成熟的水果营养价值有差别吗?

顾中一:现在一般拿乙烯来催熟水果,实际上这是一种植物激素,并不是有害物质,成熟的水果自身也会散发出乙烯来。另外,催熟剂的剂量一般不会很大,被人体摄入的剂量更少。总体上催熟剂是安全的。可能长得快的水果的单位营养价值要比它自己自然成熟的营养价值低一点。但实际上,水果的营养价值最主要的还是和种类摄入多少有关。

## 有霉味多为非应季苹果

中国农业大学北京农业大学园艺系、食品科学系副主任冯双庆说,如果买到非应季的苹果,一定要拿着闻闻苹果的底部,看有没有霉味,因为苹果底部直通种子腔,种子腔是空的,容易被霉菌侵入,让种子腔中变白毛、周围果肉变成咖啡色,果肉变坏,变成黑心果,但外表上看起来不出来。

## 水果选秀

山竹:柄要嫩,表皮光滑亮泽,壳要软,轻轻捏有弹性最好。屁股有几瓣,里面就有几颗。

猕猴桃:尖嘴的是没用或少用

激素的,鸭嘴是用了激素的,颜色是整体呈土黄色的,只有一个部位是软的好。

西瓜:瓜蒂相对的另一面瓜皮上的圆形块状组织俗称“肚脐”。“肚脐”较大的瓜会比较甜。皮要青绿色的,双蒂卷曲的比较甜

## 清洗妙招

葡萄:放入水中,加两勺面粉或淀粉(面粉和淀粉有黏性,会把脏东西带下来),来回倒腾后用清水冲洗。

桃:适量清水加食用碱搅拌(桃子放入浸泡几分钟)。或者桃子打湿撒上食盐,用手轻轻搓一遍,最后用清水冲洗干净。

## 吃得过瘾

樱桃:筷子一根,洗好的樱桃去掉掉,用筷子粗的一头对准樱桃底部,把樱桃核捅出来,能保证樱桃果肉的完整性。

芒果:竖起来,从紧贴芒果核的地方切下(果肉、核、果肉),横竖各划几刀,不要划破皮。

猕猴桃:上一刀,下一刀,用勺子转一圈,猕猴桃的皮和果肉能很好分离。(据《新京报》)

## 洗澡时打开排气扇 避免大脑缺氧

洗澡时,浴室中充满着热腾腾的水蒸气,很容易憋得人们大脑缺氧。近日,美国《预防》杂志报道,美国肺脏病学会专家、健康专家和家居专家共同建议,洗澡的时候不妨打开排气扇,给自己创造一个良好的空气环境。

水蒸气是浴室中最大的问题。它不但

会让人们呼吸困难,造成缺氧,还会使霉菌在淋浴喷头中、瓷砖缝隙和坐便后方大量繁殖,天花板受潮变形等。因此,洗澡时最好打开排气扇,使浴室内空气不断更新,洗完后再打开浴室门,并继续开着排气扇半个小时左右,帮助排除浴室内的湿气,防止发霉。使用燃气热水器的家庭,更应保持浴

室通风,以防煤气中毒,洗澡时家中一定要有其他人在,一旦出现头晕、恶心等不适,要及时打开门呼救。

家中其他容易潮湿的地方,如厨房也会因蒸煮而产生水蒸气,滋生细菌,因此,厨房灶具上方应安装排气扇,做饭后应排气或开窗,将湿热的空气排出去。(据《生命时报》)

## 牙长歪了不要紧 趁早纠正是关键

每个人都希望自己拥有一口洁白整齐的门牙,然而,生活中还是有一些人牙齿长得难看,只好经常笑不露齿,说话也没有底气,影响了自身形象。杭州口腔医院专家说,牙齿长得不好看不要紧,关键是要尽早矫正,让长得歪歪扭扭的牙齿重新“排队”。关于牙齿矫正,很多人心中都有一些疑问,为此,笔者请杭州口腔医院正颌中心黄主任一一解答。

### 牙齿矫正都要戴“钢牙”吗?

以前牙齿矫正都要戴“钢牙”,一些正在矫正牙齿的人还被人戏称“钢牙妹”、“铁齿铜牙”。但现在你去矫正牙齿,不必再戴着钢牙了。一种名为“无托槽隐形矫治”的新方法,可以让牙齿矫正更加隐秘。因为这种方法没有传统意义上的托槽、钢丝,提升了矫正过程的舒适度,也降低了对牙周组织的刺激,自行摘戴较方便,能更好地维护矫治期间的口腔卫生,也不影响正常的社交生活,让整牙的日子也一样有滋有味。同时,相对于传统的矫治方法,无托槽隐形矫治治疗时间短,复诊次数少,很适合现在时间宝贵的都市人。

### 牙齿矫正一般需要多长时间?

一般情况下需要两年左右,这期间每隔一个月左右需要复诊一次,但每个患者的畸形程度不一,治疗所需时间也就不一样。

### 什么年龄是矫正牙齿的最佳时机?

传统的观念认为,牙齿矫正的最佳年龄应该是在12周岁前后牙齿全部换好后,实际上,这是一种错误的观念,不同的错合畸形应在不同的年龄进行矫治。比如,有“地包天”情况的,最好在四五岁矫正。

### 拔牙矫正会不会导致牙齿松动?会不会留下缝隙?

这是每一个家长在孩子进行矫正前关心的问题。矫治器对牙齿施加力所产生的牙齿移动,并不是一个简单的机械运动,而是一个复杂的生物机械运动。当牙齿受到合适的生物力(通过高精度的矫治器控制)作用时,牙齿根部前方的牙槽骨吸收,使得牙齿能向前方移动,但同时牙根部后方形成新的正常的牙槽骨,从而使得牙齿牢固地长在新的位置上,不会因牙齿的移动而引起松动。而拔牙所留下的空隙,在矫正结束后会完全关闭,不会留下丝毫间隙,也不需要镶假牙,对牙齿的健康和功能不会有影响。

青少年牙齿不齐,可能会影响到孩子自我形象定位、自信心的树立等,从而可能影响孩子的一生。寒假到了,假期时间长,如果你正在为你的孩子牙齿长得不好看而发愁,不妨趁寒假去纠正。这个时间能免去家长带孩子请假耽误功课的困扰,又可在轻松的环境中适应矫正过程。寒假矫牙,还可以得到大礼包哦!(据《钱江晚报》)

## 气血双补 冬季女人必吃三宝

### 山药



山药其性甘平,气阴两补,补气而不壅滞上火,补阴而不助湿滋腻,为培补中气最平和之品,历来就被众医家广为赞誉。《本草纲目》云:益肾气、健脾胃、止泻痢、化痰涎、润皮毛。《景岳全书》云:山药能健脾补虚,滋精固肾,治诸虚百损,疗五劳七伤……《药品化义》云:山药温补而不燥,微香而不燥,循循有调肺之功,治肺虚久嗽,何其稳当。

清末最有名的大医家张锡纯对此药更是推崇备至,在其医学专著《医学衷中参西录》中曾屡用大剂量生山药一味,治疗了许多诸如大喘欲绝、滑泻无度等危急重症。其言:“山药之性,能滋阴又能利湿,能滑润又能收涩。是以能补肺、补肾、兼补脾胃……在滋补药中诚为无上之品,特性甚和平,宜多服常服耳。”山药品种较多,河南怀庆府的品质最好。所以通常山药也叫怀山(或淮山)。药用通常干燥切片。药店有炒山药和生山药两种。建议用干燥后的生山药较好。

### 薏米

如果你觉得你自己身体有湿气,如积液、水肿、湿疹、脓疡等与体内浊水有关的问题,薏米都是您最好的帮手。

“薏仁最善利水,不至耗损真阴之气,

凡风湿盛在下身者,最宜用之”薏米性微凉,如果脾胃过于虚寒,四肢怕冷较重的人,还是不太适合的。李时珍说孕妇忌服,可能也是怕利水太过,把羊水也利干了,虽然在现实应用中并未见对孕妇有什么危险,且常有相助之益,但为安全起见,权且听他老人家的吧。



薏米主要功效在于健脾去湿,健脾可以补肺,祛湿可以化痰。所以本品,亦可用于治疗肺热肺痛肺癆之症。和山药同用,更是相得益彰,互补缺失。“山药、薏米皆清补脾肺之药,然单用山药,久则失于粘腻,单用薏米,久则失于淡渗,惟等分并用乃久服无弊。”近代医家曾有报道,用两药各50克,每日熬粥,对肝硬化腹水有明显疗效。我们何苦非要等到病重如此再去喝粥呢?平日即将二者打粉熬粥常服,岂不是明智之举,况且此粥美味可口,长吃不厌。有人说,粥有药味,且酸苦难喝,恐怕是您选料的品质不好。由于品种不同,有的山药会略带一点酸味,但却毫不影响粥食的美味。

### 芡实

前面山药、薏米好像把溢美之辞都分而占尽了,其实不然,芡实,更有其与众不同的绝妙之处。如果您是“脱症”和“漏症”,那芡实就是一只有力的大手,把您托住。不至让您的气血白白的流失。

