

水果含糖量越高就越甜? 不一定!

西瓜含糖量远低于火龙果

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?



(网络图)

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、农业农村部农产品质量安全专家组成员聂继云告诉科技日报记者。

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。

从糖的角度来说,不同糖组分对甜度的贡献不同,果糖、蔗糖和葡萄糖的甜度分别为1.75、1和0.75。“水果由于所含糖组分比例不同,可溶性糖总含量不能反映其综合甜味。糖组分对水果甜味的影响还与其味感阈值有关,只有当含量与味感阈值之比大于1时,该糖组分才能对果实的甜味产生影响。”聂继云说。

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。

“在水果种植中,水果甜度的高低还会受很多其他因素影响,如品种、气候条件、栽培技术等。”聂继云说,比如,在适宜区种植、增施有机肥和钾肥、控制产量等均有利于提高水果的品质和含糖量。

成年人每天应摄入 200—350 克水果

“甜度是一种味觉感受,同样的水果,有些人吃起来可能觉得甜,别的人则未必有此感觉。”聂继云告诉记者,市面上流行的甜度计测量的是水果的可溶性固形物(可溶性的糖、酸、维生素、果胶、矿物质等),对于普通人判定水果的甜度有一定参考价值。

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。

实际上,糖尿病患者选择水果时,不能只关注含糖量多少,还要考虑水果升高血糖的能力,也就是GI值(血糖生成指数)。苹果、梨、葡萄、桃、李子等常见水果及制品的血糖生成指数多在55以下,属低GI食物;而芒果、橘子汁、桃罐头、葡萄干、杏罐头、菠萝、西瓜等食物的血糖生成指数均在55—75之间,属中等GI食物。

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。

许多水果都含有丰富的维生素C(比如草莓、荔枝、龙眼、猕猴桃、山楂、柿子等,鲜枣维生素C尤其高,可达200mg/100g),维生素C能预防动脉硬化,延缓衰老。

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。

(据《科技日报》)

张居正



熊召政 著

三千里外充军。即刻执行!”

“奴才遵旨。”

冯保答应一声,亲自下楼传旨,刚走出门,朱翊钧又喊住他,狠狠地说:

“你将朕的话传给各衙门,邹元标之后,有谁再敢反对朕的夺情之旨,杀无赦!”

卷四 火凤凰

第一回 钱知府迎宾谋胜局 张首辅南归似帝王

刚过罢万历六年的春节,北直隶真定府的知府钱普就忙得脚不沾地。他这忙倒不是为的国计民生,而是为了迎接当朝宰辅张居正的过境。

夺情风波之后,遭到廷杖的艾穆、沈思孝、吴中行、赵用贤、邹元标五人被逐出京师,流徙边疆蛮荒之地,京城的局势又渐趋平静。在张居正的一再请求之下,李太后同意待皇上大婚的仪式举行之后,准假三个月让他回湖广江陵老家葬父。皇上的婚期定在二月十九日,照此推算,张居正回老家的行期,最早也得到三月份。钱普从邸报上看到这则消息,心里头就开始盘算:京城通往湖广的官道,从保定府经真定府,再过顺德府入河南境。南北官道在真定府境内有三百多里路,走得快也得四天时间。

四品知府在地方上虽然是人抬人高的青天大老爷,但想见一次首辅也是难上加难。即便进京觐见,也是公事公办,两只手搁在膝盖头上,挺着身子把几句干巴巴的官话说完,就得拍屁股走人,自始至终宰辅都不拿正眼看你一眼,纵想巴结讨好也找不着机会。钱普想着自己与张居正之间,既无乡党之情,又无师生之谊,从里到外都找不着一根线能跟宰辅牵上。这年头,椅子背后没人,想在官场上呼风唤雨晋级升迁真是比登天还难。钱普是嘉靖四十二年登榜的进士,万历三年,由扬州府同知升任现职。与同侪相比,他的迁升不算快,但也不算太慢。他却总觉得委屈,其因是无法攀援当道政要,尤其是张居正——这可是大明王朝开国以来最有权势的首辅。当今皇上称他为“元辅张先生”,不但口头上这么叫,还每每见诸于圣旨文字,这也是史无前例。钱普决心利用张居正南下经过真定府境内的四天,好好地巴结一番。

主意既定,他便把门下的几位师爷找来商量对策。这些挖窟窿生蛆的“智多星”们纷纷献计:

“首辅入境之日,凡他经过的路途,一定要打扫干净。三月份正值春

荒,路上行人倒有一半是叫化子,让各村的粮长负责,把叫化子都弄到空屋子里关几天。”

“首辅入府城,走的是北门。从北门到南门,街两旁的房屋都要粉刷一遍重新装饰,让首辅感到真定府的升平景象。”

“首辅的随从都要好好接待,常言道宰相门前七品官,这些人千万不能得罪。阎王不收礼,不等于小鬼不要钱,咱们一定得对症下药。”

钱普一肚子小九九,身边人抬举他,说他眉梢儿都是空的,这也不是假话。此刻听了师爷们的发言,他嗤地一笑,说道:“诸位都有好见识,建议都不差,但依本官来看,都还是表面文章。这样一些事体,你想得到,人家保定府就想不到?听说保定知府吴显焕大人,早就在安排接待首辅的事儿了。因此,咱们真定府,一定要制订出别人打破脑袋也想不出的接待方案,要有绝活儿。咱们做出来了,不单让保定府吃惊,就是咱们的下一站顺德府、广平府,乃至河南的开封府、南阳府、湖广的襄阳府、汉阳府等等,都无法超越,也无法仿效。只有这种独一无二的接待,才算成功。”