

甜蜜的西瓜,为啥叫“报恩水果”?



在安徽省亳州市利辛县永兴镇诸王社区青少年活动中心,小朋友在吃西瓜。新华社发 刘勤利 摄

炎炎夏日,各类西瓜集中上市。在空调房里吃西瓜,是众多网友夏天最治愈的快乐。令许多人意想不到的是,甜蜜的西瓜不仅爽口好吃,居然还低糖低脂,含糖量也处于常见水果中较低水平。

不仅健康人群可以大快朵颐,部分高血压、糖尿病患者也可遵医嘱适量“解馋”,西瓜因此获得“报恩水果”的美名。一起听听专家怎么说。

甜蜜的西瓜竟是低糖、低热量的水果代表

西瓜甜度高,许多人想当然地认为含糖量、热量也高。北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀说:“同等重量下,西瓜是常见水果中含糖量、热量较低的一档,热量负担低于绝大多数甜水果。”

专家介绍,每100克西瓜中,实际水分含量达90%以上,含糖量仅为5克-7克左右,热量大约

只有30大卡。

更难能可贵的是,西瓜中的“糖”大部分是果糖。果糖的升糖指数低,代谢不依赖胰岛素,适量食用,短期内对血糖波动影响不大。

相比蔗糖而言,果糖甜度更高。这也是为何西瓜含糖量“友好”,但甜蜜不减的秘密。

此外,甜蜜的西瓜还富含钾、

镁等多种电解质,补水的同时还能及时补充电解质,有效缓解暑热、流汗带来的疲惫乏力。

西瓜果肉富含番茄红素。研究表明,相比番茄,西瓜中的番茄红素更易被人体吸收利用,对心血管健康等有积极作用;西瓜所含的维生素C能够减轻紫外线对皮肤的伤害;瓜氨酸也有助于舒缓血管、促进身体血液循环。

西瓜好吃,但“瓜饱”不宜

“半个西瓜配勺卖”是多个西瓜摊点的标配。甚至有人把西瓜当饭吃,认为“瓜饱”既可口又减脂。

西瓜“甜”而不显“糖”,往往让人不经意间就吃多了。窦攀说,西瓜本身不存在健康隐患,真正影响身体健康的,是食用量和食用方式。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红说,不建议把“瓜”当“饭”吃。西瓜

中蛋白质含量低,长期替代正餐,容易造成肌肉流失,体脂率上升,反而容易发胖。“用西瓜替代甜食、甜饮料倒是个不错的主意。”

专家举例,半个西瓜可食用果肉常在2斤左右,仅从总糖量来看,约相当于一瓶至一瓶半500毫升可乐。“西瓜一次性摄入过多,也容易对肝脏、胰腺、胃肠道等器官造成负担。”窦攀说。

首先,西瓜中的果糖主要依

靠肝脏完成代谢,过量摄入会增加肝脏代谢负担,增加非酒精性脂肪肝风险。

其次,西瓜除果糖外也含有葡萄糖,如大量食用,其中的葡萄糖可直接升高外周血糖,刺激胰岛素分泌,增加胰腺的分泌负荷。

第三,未被及时吸收的果糖会在肠道内发酵,引发腹胀、排气增多。冰镇食用时,还会刺激肠胃,容易出现腹痛、腹泻等不适。

如何正确“吃瓜”?

范志红说,一般情况下,高血压患者是适合吃西瓜的。西瓜是膳食中钾的良好来源,有利于改善膳食中的钾钠比例,减少钠的升压作用。糖尿病患者血糖控制良好者,也可遵医嘱定量食用。

专家提示,高血压患者若无肾功能异常,可适量食用西瓜。但若合并肾病或正在服用保钾

利尿剂等,则需遵医嘱食用。易腹泻、消化不良者,肠易激综合征患者建议少吃西瓜,特别是冰镇西瓜;有心脑血管疾病、胆囊疾病的患者也不适合大量吃冰西瓜。

正常人群每日食用西瓜应控制在200克至350克左右,并相应减少当日其它水果摄入;避开空

腹、睡前时间段;尽量食用常温西瓜,减少肠胃刺激;老、幼、病人需格外注意勿多食。

范志红特别提示,夏季高温,切半西瓜最好尽快食用,不要在室温下存放太久。吃的时候最好切掉表层果肉,表层增殖的微生物最多,下层相对比较安全。

(据新华社)

全网追更的“果菌王”,可以开吃了 与太空菌种杂交,已培育出八代新菌



“果菌王”

两年前,浙江的邓女士发现家中苹果上长出白色蘑菇,吸引中国科学院博士前来求购。网友们给这个长蘑菇的苹果起名“果菌王”。曾经全网追更的“果菌王”有了新消息。前段时间,云南昆明中国科学院昆明植物研究所成功培育出第八代“果菌王”,并让它走上了大家的餐桌——这种蘑菇肉质脆嫩,营养丰富,凉拌、炒菜都好吃。

当年求购“果菌王”的博士是许容聚,主攻青藏高原水生真菌物种多样性研究。他所在的中国科学院昆明植物研究所真菌多样性与创新利用专题组,由导师赵琪带队,40多人专门研究蘑菇。

这是许容聚第一次见到长在苹果上的菌子,当时他一眼就认出这是裂褶菌,别名白参,不仅能吃,而且营养高,含有丰富的蛋白质、氨基酸和人体必需的微量元素,并且有显著的药用价值。

苹果上为何会长出蘑菇?赵琪介绍,白参为了繁衍后代,会广泛传播它的孢子。随着大气环流的影响,世界各地都有这种孢子,只要湿度适宜,就会抓住机会繁衍后代。当白参的孢子落到了苹果果梗中,苹果核为白参的生长提供了基础条件。在营养积累了一段时间后,就长出了裂褶菌。

作为科研工作者,赵琪希望让“果菌王”变得好吃、长得快、不飘孢子。

他和团队分离纯化菌株,在一小批菌包上种下“果菌王”。一个月后,初代长成,结果口感却比市场上的白参还柴。后来,他们迅速找到改良突破口——杂交育种。把“神舟十二号”搭载的太空裂褶菌(白参)菌种和“果菌王”作为亲本,杂交繁殖出口感好、孢子少的后代。用赵琪的话说,就是“让它们谈恋爱”。

团队成员木立恒介绍,太空白参的菌株上千个,要从中找出与“果菌王”适配的,无异于大海捞针。需要先“海选”出800多个菌株,根据生长速度、抗性等,继续二轮淘汰,筛至400多个。如此反复,不断将范围缩小。

最终历经四代层层选育,一株色泽粉嫩的菌株脱颖而出,品相出众、口感脆爽。

但另一个问题随之而来。裂褶菌孢子纷飞,始终是规模化种植的最大障碍。课题组继续迭代,目标“不飘孢子”。今年2月,第八代“果菌王”正式问世,几乎不产生孢子,肉质脆嫩,多糖丰富,鲜味十足,凉拌、炒菜都好吃。更难得的是种植周期大幅缩短,只需15至20天即可采收。

赵琪介绍,目前,第八代“果菌王”率先在云南温室大棚试种,小批量面市,商业化量产刚刚起步。下一步,团队计划将它送入太空完成航天搭载,与曾经上过太空的裂褶菌做对比试验,探究太空环境会让菌种产生哪些新变化。“浙江网友送来的不只是一个‘烂苹果’,更是一把打开科学之问的钥匙。”赵琪说。

(据《扬子晚报》)