

蓝莓要挑小的,西瓜得选大的?

营养科医生一次讲清水果挑选门道:品种和新鲜度,远比大小和颜值重要



▲ 蓝莓为代表的皮薄馅靓类水果,选个头小、颜色深的,吃下去的精华浓度就更高,风味也往往更足。

▲ 芒果表皮出现少量褐色纤维,只要果肉摸起来紧实、没有酒味或异味,把黑丝部分挖掉就可以食用。

◀ 挑选西瓜,除了看个头是否匀称、听拍打声是否“嘭嘭”、看看瓜蒂是否新鲜弯曲而非干枯发黑,远比单纯比较大更靠谱。

组图/AI制图

又到水果扎堆上市的时节,不少人挑选水果时会纠结挑大的还是挑小的,有“瑕疵”的水果是否能吃。5月19日,中南大学湘雅二医院临床营养科副主任医师唐寒芬发文,一次讲清常见水果的挑选门道,并附上简单小技巧,让你吃得既营养又安心。

选大选小,关键看营养在哪

水果到底选大的还是小的?答案是看情况,关键要知道这个水果的营养精华主要在哪个位置。营养精华在果皮的水果,倾向于选择个头较小、颜色更鲜艳饱满的;营养主要集中在果肉部分的水果,则可以选择正常偏大、果形端正的。

以葡萄、蓝莓和红枣为代表的皮薄馅靓类水果,诱人风味和很多抗氧化成分都浓缩在果皮里,其中包括花青素。在同一个品种中,选个头小、颜色深的,吃下去的精华浓度就更高,风味也往往更足。

以橙子、柚子为代表的内在充实的实力派水果,维生素C和汁水都稳稳地待在果肉里。果实长得饱满匀称,通常意味着果肉更发达,汁水更充沛。在同等品质下,选个头偏大、形状匀称的,往往更划算。

至于苹果、西瓜等常见水果,情况又有所不同。苹果大小和风味的关系更多

由品种决定,一个优秀的品种,大果也能很甜,所以先认准喜欢的品种,再挑新鲜的。对于西瓜,个头正常偏大、形状匀称的通常发育更好,但也不是越大越好,有时过大反而可能风味变淡。挑选西瓜,除了看个头是否匀称、听拍打声是否“嘭嘭”、看瓜蒂是否新鲜弯曲而非干枯发黑,远比单纯比较大更靠谱。

大果和农药残留需理性看待

市场上特别大的草莓,会让人怀疑其个头是否与膨大剂有关。实际上,在规范种植中允许使用的植物生长调节剂,例如常见的氯吡脞,其安全性是经过严格评估的,且在水果中的残留量有国家标准严格限定。它在水果中的残留量极低,一个体重60公斤的成年人,理论上需要一天内吃掉几十公斤这样的水果,才可能触及安全上限。所以,见到个头大的水果,不必直接认定其有害。

另外,果实大小与农药残留也没有直接关联。农药残留风险的控制,关键在于规范的种植管理和食用前认真彻底的清洗。用流动的水搓洗30秒以上,比浸泡半小时都有用。对于草莓、葡萄这类需要格外仔细清洗的水果,可以用淡盐水或小苏打水短时间浸泡后再冲净。对于削皮吃的水果,去皮是最有效的降低残留风险的方法。

有“瑕疵”的水果能否食用

水果有点疤痕、长得怪,还能吃吗?

红灯区:此类水果应坚决不吃,立即丢弃。对于切面中心出现红心或红丝的甘蔗,其发红现象是霉变的重要标志,可能产生强效神经毒素,必须将整根丢弃,不可食用。对于椰汁或椰肉呈现异常紫色,此种变色表明果实已发生变质,并可能生成引发食物中毒的毒素,切勿饮用或食用。

黄灯区:此类水果需谨慎处理,部分可食用。这类水果只是局部出了问题,把坏的部分彻底挖干净,剩下的部分还是安全的。对于有黑丝现象的芒果,如果仅仅是果核周围出现少量褐色纤维,这其实是芒果老化的一种表现。只要果肉摸起来紧实、没有酒味或异味,把黑丝部分挖掉就行。但如果果皮上出现大片类似豹纹的黑色斑点,且按压发软、有腐烂味,那就说明整颗果子都坏了,要扔掉。对于果肉中出现黄色硬胶或呈透明状态的山竹,需要分别看待。黄色硬胶为果实分泌的树脂,味苦;果肉透明则通常为冻伤所致,口感似棉花。只需仔细剔除这些异常部分,其他正常果肉便可以放心食用。

绿灯区:此类水果可放心食用,仅为外观上有个性。这类水果纯粹是颜值问题,安全和营养都没问题,完全可以安心

享用,有时性价比还更高。外观畸形的草莓或车厘子,例如出现连体或分叉等情况,大多是授粉期间遇到气温波动造成的自然现象,并非使用膨大剂所致,口感依然良好。表面附着白色果粉的李子、葡萄或蓝莓,其表层的粉状物实为果实自身分泌的天然果蜡,主要起保护作用,对人体无害,且通常可作为判断果实新鲜程度的一项可靠依据。果核带有冰糖心的苹果或桃子,其透明部分实为果实内部糖分或果胶凝结形成的自然现象,并非糖精浸泡或腐败变质所致,反而可能是甜度较高的表现,可正常食用。

选购水果三步法

第一步:看品类,定大小。吃皮的浆果如葡萄、蓝莓,应选小的、颜色深的,其精华在皮;食肉的大果如橙子、西瓜,则选匀称偏大的,果肉更饱满。

第二步:看品相,判新鲜。不管大小,新鲜才是王道,请牢记果体硬实、果粉完好、无腐坏和果柄新鲜这四点。

第三步:看瑕疵,过安检。运用红绿灯规则,快速给瑕疵果做出取舍。

本周是第12届全民营养周,学会按需挑选水果、正确辨别瑕疵果品、做好洁净食用,不盲目追捧品相与大小,顺应时令吃鲜果。记住,品种和新鲜度,远比大小和颜值更重要。

(中南大学湘雅二医院)

奶茶当水喝,身体迟早要“抗议”

外卖选择不合适,体内至关重要的“过滤器”肾脏,就将承受重负。肾脏里的基本单位叫肾小球,负责过滤血液,把有用的东西留下,把废物和多余水分排出去变成尿液。这个滤网不可再生,坏一个就少一个。5月19日,中国疾控中心发文科普如何既能享受外卖便利,又尽可能让身体保持健康。

日常外卖中,四类食物在悄悄伤肾。

第一类是重口味“隐藏盐”,代表食物包括酸辣粉、螺蛳粉、炸鸡、麻辣香锅和腌灶烧烤。世卫组织建议成人每天吃盐不超过5克,而一碗酸辣粉的含盐量可能高达8.6克。吃盐太多会导致体内钠增多,身体为稀释钠而留住水分,血容量

增加、血压升高。长期高血压就像用高压水枪一直冲滤网,时间长了滤网会破洞、硬化,蛋白质和红细胞漏出来就形成蛋白尿,这是肾脏出问题的早期信号。

第二类是“快乐水”与“续命茶”,包括奶茶、碳酸饮料、含糖果汁和风味咖啡。高糖代谢会产生尿酸,尿酸结晶像小玻璃碴一样沉积在肾脏里,划伤滤网,引发痛风性肾病。奶茶里的植脂末含有无机磷,人体几乎百分百吸收,磷太多会打乱钙磷平衡,导致肾脏微血管钙化,加速滤网硬化。此外,咖啡因和糖都有利尿作用,喝多了反而让身体悄悄缺水,血液变浓,肾脏血流减少,代谢废物排不出去,直接损伤肾脏细胞。

第三类是高脂“油炸盛宴”,如炸鸡、油条、烧烤和红油火锅。长期吃高油食物,血脂升高,多余脂肪会沉积在肾脏里,就像滤网上糊了一层油,过滤功能急剧下降,医学上称为肥胖相关性肾病。

第四类是含“增鲜”调味品的食物,如麻辣烫、关东煮、汤底醇厚的面食和重口味炒菜。长期吃太多味精可能导致肾脏局部缺乏维生素B6,而维生素B6是帮助肾脏抗炎、代谢草酸盐的重要帮手,缺了它,肾脏更容易长结石或纤维化。

想要护肾,中国疾控中心给出了四个实用方法。一是学会“挑食”,点餐时备注“少盐、少油、不另外加糖”。二是警惕“隐形盐”,少吃汤底很浓、酱料很多的食物,



各种奶茶、“快乐水”要适量。图/AI制图

麻辣烫和酸辣粉的汤能不喝就不喝。三是用无糖纯茶、白开水或淡柠檬水替代含糖饮料和奶茶。四是自备蔬菜、定期体检,外卖中配的蔬菜通常不够,自己带根小黄瓜或一些小番茄。(中国疾控中心)