

## 澄清关于吃苹果的七个传言

网上有不少关于吃苹果的传言,让人难辨真假。本期,就为大家一一澄清。

**传言一:一天一苹果,医生远离我**

尽管苹果的维生素含量并不算高,但它含有钾、果胶、槲皮素、儿茶酚等多种保健成分。流行病学调查发现,经常吃苹果可预防心脏病发作,并且能降低肺癌、结肠癌等多种癌症风险。可即便如此,“一天一苹果,医生远离我”的说法还是太夸张了。

**传言二:早上金苹果,中午银苹果,晚上毒苹果**

这个说法源自国外的谚语,意思是早上吃苹果营养价值最高,吸收利用率最好,晚上则容易积累“毒素”,对身体有害。多数人早餐果蔬摄入不足,因此提倡早上吃苹果的出发点是好的,但早上吃比晚上吃营养价值更高的说法完全没有依据。不管是早上还是晚上,消化系统对苹果的吸

收其实没有区别。

**传言三:苹果农残多,需要削皮**

我国苹果农残超标率很低,削不削皮都可以。从营养角度来说,果胶、多酚类等生物活性物质在苹果皮中含量最高,建议苹果带皮吃。

**传言四:苹果被打蜡,吃了致癌**

苹果皮表面天然携带着蜡质——果蜡,其主要由长链正构烷烃、酯类和长链脂肪酸等组成,可以防止水分蒸发和阻止病菌入侵。苹果所含的果蜡几乎不会被我们的身体吸收,只是一些匆匆而过的“过客”,完全不会伤害健康。

**传言五:糖心苹果更脆甜**

苹果产生“糖心”现象,主要是因为“水心病”。“水心病”是果树的一种生理性病害,会导致苹果中糖分堆积,缩短苹果的保质期,并使其在贮藏后期容易发生内部褐变或腐败。经过深秋时节冷热温差

和寒露侵袭的苹果,以及有金黄色果面和红色竖条纹的更脆甜。

**传言六:吃苹果能减肥**

苹果的热量比大米白面、饼干蛋糕低得多。如果用苹果来替代饼干甜点,甚至替代一部分米饭馒头,是有利于减肥的。不过,苹果代替主食,会造成一天当中的蛋白质摄入量大大下降,长期会引起身体蛋白质流失,代谢率下降,导致恢复正常进食后会反弹。

**传言七:苹果熟吃更好**

苹果中维生素C、维生素B<sub>1</sub>、叶酸等怕热的营养素含量很少,煮熟后,其中的膳食纤维、果胶得以软化,更易消化吸收,特别适合老人、消化不良或易腹泻的人食用。需要注意的是,苹果加热后随之而来的是消化速度增快、血糖上升速度增加、饱腹感降低。因此,煮熟的苹果不太适合用来控制体重,也不适合糖尿病、高血压患者。 王国义

## 百合有“三重好”

百合富含膳食纤维以及酚类、皂苷、生物碱等植物化学物,对血糖、血压等很友好。

**淀粉特殊,对血糖友好**

百合主要成分是碳水化合物,含量为38.8克/100克,是土豆的2倍多。百合的升糖指数很低,对血糖很友好,并且有助于调节肠道菌群平衡,维护肠道健康。

**饱腹感强,对体重友好**

百合富含的抗性淀粉和慢消化淀粉在胃肠道中停留

时间更长,能提供持久而稳定的饱腹感,可有效减少两餐之间的饥饿感和零食摄入。可以将百合作为部分主食的替代品,有助于控制每日总热量的摄入,对预防和改善腹型肥胖有积极作用。

**高钾低钠,对血压友好**

对于高血压人群来说,“高钾低钠”是饮食的基本原则。充足的钾可以帮助身体排出多余的钠,从而起到辅助调节血压的作用。数据显示,

鲜百合的钾含量高达510毫克/100克,而钠含量仅为6.7毫克/100克。这个“钾钠比”在常见食物中名列前茅,比根茎类的土豆、芋头以及菠菜都优秀。将百合纳入日常膳食,对于维持体内电解质平衡、保护心血管健康、辅助控制血压等都很有益。

鲜百合极易腐烂,建议现买现吃,建议在菜肴即将出锅前放入,或水开后煮2~3分钟即可。 陈鹏

## 如何健康吃饺子?

俗话说,“好吃不过饺子”。这种食物有荤有素,如果搭配合理,就是一座小“膳食宝塔”,但吃错了会升高血脂、增加发胖风险。要想健康吃饺子,需要做到以下几点。

**调馅时少加肥肉**

很多人喜欢用半肥半瘦的五花肉调馅,无形之中增加了热量摄入。调馅时应该减少肥肉和食用油的用量,提高

蔬菜的比例,可以增加富含可溶性纤维的食材,如香菇、木耳等。它们可以改善口感,有助减少胆固醇和脂肪的吸收,控制食用肉馅后血脂的上升。

**尽量蒸煮,避免煎炸**

一个热量为45千卡的饺子,如果采用蒸或煮的方式,热量基本不变,还能最大限度地保留营养;如果用油煎或炸,饺子会吸收大量脂肪,热量可高达100千卡,是蒸或煮

的两倍多。

**配盘凉拌菜**

只吃饺子的话,蔬菜摄入量往往是不足的。建议吃饺子时搭配一盘少油少盐的凉拌菜或水油焖菜,这样既能增加营养摄入,提高饱腹感,又能少摄入热量,降低一餐的血糖反应,一举多得。此外,吃饺子时蘸点醋,也有助于降低餐后血糖反应。

王磊

## 豆芽食疗方

绿豆芽,又名银针菜,为豆科植物绿豆的种子经水浸泡后发出的嫩芽。中医认为,绿豆芽性味甘、寒,归脾、胃经,有清热解毒利湿之功,适用于热毒壅盛所致的口渴烦躁、食欲不振、二便不利、酒醉心烦等。

黄豆芽,为豆科植物黄豆的种子经水浸泡后发出的嫩芽。中医认为,黄豆芽性味甘、凉,归脾、胃、大肠经,有清热利湿、去痞消痰之功,适用于暑湿困脾、纳差食少、大便秘结。以下介绍几个豆芽的食疗方。

**茭白绿豆芽**

原料及做法:茭白、绿豆芽各150克,调味品适量。将茭白洗净,切丝。绿豆芽洗净。锅中放油适量烧热后,下茭白、绿豆芽,翻炒片刻,而后下食盐、味精、葱花、姜末等,炒熟即可。

功效:茭白绿豆芽可清热通便,适用于热结便秘及习惯性便秘之人日常食用。

**茭白二豆芽**

原料及做法:茭白、绿豆芽、黄豆芽、调味品各适量。将茭白洗净,切丝。绿豆芽、黄豆芽洗净。锅中放素油适量,烧热后,下茭白、二豆芽,翻炒片刻,而后下食盐、味精、葱花、姜末等,炒熟即可。

功效:茭白二豆芽可清热通便,适用于热结便秘及习惯性便秘的人群。

**芦笋黄豆芽**

原料及做法:芦笋、黄豆芽、枸杞苗各等量,调味品适量。将芦笋洗净,切丝,与黄豆芽、枸杞苗同置热油锅中爆炒片刻,而后加调味品即成。

功效:芦笋黄豆芽可清热利尿,适用于湿热下注、小便淋涩等。 胡利民

## 吃银耳滋阴益气

银耳柔软滑糯,清爽滋润,风味独特,可炖汤制成甜羹,也可凉拌或配炒荤素菜肴。

银耳含有丰富的胶质蛋白、多种维生素、氨基酸及多糖等营养素。银耳中所含的胶质有促进营养物质吸收的作用,同时对皮肤角质层有良好的滋养作用。银耳中所含的酸性多糖类物质,能增强机体的免疫力,提高T细胞的活动能力,有效增强机体对癌细胞的抑制和杀灭能力。

中医认为,银耳性平,味甘淡,无毒,具有滋阴益气、养胃润肺、补脑强心等功效,是虚劳咳嗽、痰中带血、老年慢性支气管炎、肺结核、肺源性心脏病、虚热口渴等患者理想的康复保健食品。民间常用银耳炖雪梨治疗咳嗽,用银耳桂圆汤治疗虚劳咳嗽、虚烦失眠,但风寒咳嗽、外感初起和湿热生痰咳嗽患者忌食。

郭旭光

辽宁老年报社 辽宁省营养师协会 联办

特约编辑:刘丹

