维生素C含量比橙子还高，热量还超低！这种秋天水果错过真的会后悔

秋天到了，有一种水果，金黄色的外皮、扑鼻的柚香、颗粒分明的果肉，一口咬下去，酸甜可口的汁水充满整个口腔，让人吃上就停不下来，那就是柚子！

柚子的营养怎么样？减肥和高血糖的朋友能不能放心吃？如何挑到好吃的柚子？今天我们就来详细说说。



柚子的热量有多低？

要说柚子的最可贵之处，就是不仅好吃，还能减肥！爱美的小伙伴们吃起来毫无负担。

柚子的热量为42kcal/100g，葡萄柚的热量更低一些，为33~40kcal/100g。无论是柚子还是葡萄柚，它们的热量都比同为秋季水果的猕猴桃、葡萄、冬枣、石榴、柿子等水果热量更低。

1个2斤多的大柚子，可食部有800克左右，1个人吃1/4个柚子（约200克），也就摄入约80千卡的热量，都比不上1根小点的香蕉；即便是吃半个柚子，摄入的热量约为160kcal，而如果要换成同热量的冬枣，只能吃6个。相比之下，还是吃柚子过瘾，很适合刷剧的时候吃。

另外，柚子含水量高达近 90%，能增强饱腹感，放在上下午加餐吃，能帮我们控制食欲，减少正餐进食量，对减肥很有帮助。

柚子的营养怎么样？

柚子的营养还不错，文旦柚子的维生素C含量为23mg/100g，和柠檬差不多，但比柠檬好吃。西柚的维生素C含量为36~38mg/100g，比橙子的维生素C含量略高。

不同颜色的柚子在营养上略有差异。柚子有白肉、红肉、黄肉3种颜色。有人对比了黄金蜜柚、红肉蜜柚、琯溪蜜柚3种不同果肉颜色的柚子中的类胡萝卜素成分的含量，结果显示：黄金蜜柚汁胞呈色成分主要为β-胡萝卜素、八氢番茄红素、α-胡萝卜素、β-隐黄质和番茄红素，类胡萝卜素总量最高，分别是红肉蜜柚和琯溪蜜柚的2.6倍和287.7倍。

α-胡萝卜素、β-胡萝卜素、玉米黄质和叶黄素是呈黄色的主要色素，番茄红素是呈红色的主要色素。所以，黄金蜜柚中α-胡萝卜素、β-胡萝卜素、玉米黄质的含量是三者中最高的；红肉蜜柚中番茄红素的含量是三者中最高的，为黄金蜜柚的19.39倍。

类胡萝卜素属于抗氧化成分，摄入后对我们的健康有益。比如β-胡萝卜素可以在体内转化为维生素A，有益于眼睛和皮肤的健康；番茄红素能帮我们抗炎，保护心血管健康。

柚子皮别扔 这么吃营养又美味

花大价钱买了1个柚子，近1半都是厚厚的皮，扔了太可惜。没关系，柚子皮也能吃，营养还不错呢。

柚子皮中含有多种营养成分，比如膳食纤维、多酚类物质、黄酮类物质等，其中膳食纤维能促进肠道有益菌的增殖、促进胃肠蠕动、预防便秘、平稳餐后血糖。只不过柚子皮可能会带有苦味，我们可以将它做成柚子皮果脯和柚子皮糖。

柚子皮果脯制作过程：柚皮→洗净→切块→预煮→糖煮（白砂糖、蜂蜜）→糖渍→烘干→成品，做出来的柚子皮果脯金黄透明、柚皮风味突出、无苦味、形态饱满，咀嚼时柔软而富有弹性。

柚子皮糖制作过程：削掉黄色外皮→切块→加盐抓软→泡水洗掉盐分和苦味→挤干水分→换水清洗浸泡→再次挤干水分→烧开水→放入柚子皮煮1分钟→过冷水→挤干水分备用→锅中加黄冰糖、水、少量盐→冰糖融化后转小火熬制成流动糖浆→放入柚子皮小火翻炒→变干变硬→成品，如果用红心柚子皮颜色更好看。

需要注意的是，这两种做法都含有添加糖，一次别吃太多。

如果你实在懒得用它做吃的，可以把柚子皮放入冰箱。柚子皮有一股清香味，放入冰箱可去除异味。

糖尿病能吃柚子吗？

既然是秋季受欢迎的水果之一，糖友们自然也跃跃欲试。

柚子对糖友们其实还挺友好的。它属于低血糖生成指数（低GI）的水果，GI值只有25，同时也是低血糖负荷的水果（低GL），吃100克GL只有2.3，即便吃半个柚子（400克），GL也只有9.2，GL＜10就说明对血糖影响很小，糖尿病患者可以放心吃。

按照《中国居民膳食指南》中对水果摄入量的建议，每天可以吃200~350克水果。如果全天的水果都计划吃柚子，控制在这个推荐范围内就不用担心血糖飙升。

吃西柚，一定要注意这件事

如果在吃药，最好慎吃西柚，以及柑橘类水果。西柚中含有的呋喃香豆素等化学成分对小肠黏膜上皮细胞的CYP3A4有显著的抑制作用，进而影响药物作用或导致不良反应。

研究一：评估了12名健康受试者连续3天饮用250mL 葡萄柚汁和石榴汁对达泊西汀的药代动力学影响，发现葡萄柚汁能增加达泊西汀的生物利用率，但可通过抑制肠道和肝脏细胞色素CYP3A4来降低达泊西汀的清除率。

研究二：国内12名志愿者连续7天每天饮用250ml 葡萄柚汁以探讨其对抗抑郁药布南色林及其代谢物N-去乙基物的药动力学影响。发现葡萄柚汁能增加布南色林生物利用率，延缓体内清除时间。

还有大量文献报道了葡萄柚与他林洛尔、洛伐他汀等不同药物之间的相互作用，已证实30多种药物与葡萄柚之间的相互作用关系。比如降压药、降脂药、免疫抑制剂、少数肿瘤抑制药物等，吃药前要仔细阅读说明书或咨询医生。如果实在搞不清楚，干脆吃药的那一阶段就别吃西柚。

怎么挑1个好吃的柚子？

看品种：市面上的柚子品种较多，可食率有差异。有研究对比了水晶蜜柚、西柚、红玉香柚4 个品种柚子的差异。

全果的可食率：琯溪蜜柚＞西柚＞水晶蜜柚＞红玉香柚，琯溪蜜柚皮重占单果百分率最低，可食率最高；水晶蜜柚和西柚的种子数较少，一个果只含1~3粒种子，琯溪蜜柚次之，红玉香柚的种子数最多，每个果实种子数平均有108粒；口感上西柚甜度最低、酸度最高、苦味最浓，但含汁量最丰富；琯溪蜜柚甜度最高；水晶蜜柚风味最浓郁、果实肉嫩、酸甜适中，综合口感最好吃；单果重量上西柚最小。

所以综合来看，如果想买又甜又大的柚子，就选水晶蜜柚或琯溪蜜柚；如果喜欢个头小又口感偏酸的就买西柚。

看外观：选果形端正无畸形，表皮光滑且颜色深的，成熟度更高，苦味更轻。

闻气味：熟透了的柚子，味道芳香浓郁。

掂分量：挑重不挑轻。个头差不多大的柚子，选分量较重的，说明水分含量更充足，也更新鲜，汁多鲜美；个头大但分量轻的柚子，可能内囊爆裂，肉质干涩无味。

按压外皮：轻轻按压外皮，看是否有凹陷，果皮弹性是否良好。如果凹陷较大且弹性差，说明质量较差。

在秋季必吃水果的榜单上，柚子必须榜上有名。赶紧给家里安排1个大柚子，一起分着吃吧！

据新华社微信公众号综合科普中国