

杨梅酸甜可口 好吃也别贪嘴



每年五六月份,杨梅飘香,正是品尝其独特风味的绝佳时期。成熟的杨梅,紫黑如墨,仿佛吸收了夏日的精华。一旦咬开,酸甜交织的口感瞬间在口腔中爆发,果肉鲜嫩多汁,口感独特,让人欲罢不能。但是,杨梅能多吃吗?吃杨梅时如果发现虫子,你还敢吃吗?

“望梅止渴”的杨梅

杨梅这么好吃,它的营养价值如何呢?专家介绍:“杨梅含水量比较高,可以达到90%以上。正因为其含水量丰富,所以也有‘望梅止渴’的说法;同时杨梅属于低糖的水果,碳水化合物含量仅为6.7g/100g,还不到苹果的一半。杨梅中还含有丰富的黄酮类化合物,如花青素,具有抗氧化、抗炎、抑菌,预防心脑血管疾病、缓解眼部疲劳、预防视力下降等功效。”

杨梅鲜果除了可以清洗干净后直接食用之外,还能加工成杨梅酒、杨梅粉、杨梅果汁和杨梅果干等产品,味道都不错。“但再好的水果也不宜多食,杨梅会刺激胃酸分泌导致消化道溃疡,胃酸过多的患者不宜多吃,老人、小朋友以及胃肠道消化功能较弱的人群‘浅尝’即可。”专家提醒道。

根据《中国居民膳食指南》建议,水果每天摄入量最好控制在200g至350g。推荐大家两餐之间作为加餐吃15颗杨梅,最多不要超过20颗,这样既享受到了酸甜可口的杨梅,也不必担心空腹或者摄入过多导致的胃肠不适。

杨梅为什么会掉色?

食用杨梅前,在用水清洗时会“掉”出不同的颜色,看着自己清洗杨梅的手指,甚至被染上了红色,你可能会疑惑杨梅为何会掉色。

“清洗的过程中,杨梅掉色很正常,这是因为杨梅中含有水溶性的花青素。清洗时,成熟的杨梅表皮受损后花青素就会流入水里,导致水有了红色。一般来说,越是成熟的杨梅,花青素含量就越高,所以清洗之后的水

看起来颜色也会更深。”专家解释道。

作为一种水溶性色素的花青素,遇水溶解后就会发生掉色现象。当杨梅成熟到一定程度,冲洗时的水压、搅动时的触碰,或者是运输储存过程中的磕碰、颠簸,都有可能造成杨梅果肉细胞壁的损伤,从而使花青素溶出,导致杨梅掉色。所以,看到杨梅掉色时,不必过于担心。

杨梅有虫不要怕

杨梅好看也好吃,但总是会遇到些小问题,果肉里经常会出现胖乎乎的小虫子,食用时可能会让人有点膈应,难以下嘴。

杨梅里出现虫子,主要是因为杨梅的香味会吸引果蝇在繁殖季节产卵。果蝇的卵孵化成幼虫后,会钻入杨梅的果肉中,以果肉为食。别被它们的外表吓到了!这些果蝇幼虫一般不会有毒。它们从出生到成长都在无污染的环境中,不会带病菌,所以就算不小心误吃,也不必过于担心。这么说,不知道有没有安慰到爱吃杨梅的你们。

同时,果蝇也是一种不耐热的生物,生存的上限温度为35℃至36℃,高于36℃时间稍长即会死亡,我们人体正常体温都高于36℃;并且胃里所含的胃酸,也会让果蝇“受不了”,在人体的高温和胃酸的助力下,果蝇也就被消化掉了。

为避免吃到杨梅里的虫子,建议可以将杨梅用盐水浸泡10至20分钟,在这个过程中果蝇幼虫会自己出来,浸泡后再用清水过一遍即可。在这个过程中,盐水浸泡时间不能太长,以免营养流失、口感变差。

车家竹

三妙招助你『满而不溢』

少辣多苦 清心健脑

专家表示,理论上,人在摄取辛、甘、苦、酸、咸五种味道时,应该是平衡的,但由于现代人饮食习惯的改变,更多人爱吃咸、甜之品,埋下糖尿病、高血压等慢性疾病隐患。他提醒,小满养生,应少辣多苦。入夏后,辛辣、油腻的食物要少吃,这些食物“助火”,易造成身体内外皆热,继而导致口舌生疮、大便干结。

苦味入心,清热养阴。专家认为,苦味属阴,有疏泄作用,对于由内热过盛引发的烦躁不安有泄热宁神之作用。同时,带苦味的食品中均有一定的咖啡因,食用后有舒适轻松的感觉,可使人们从夏日热烦的心理状态中放松下来。

建议,此时节可多吃黄瓜、冬瓜、莴苣、苦菜等。同时,注意不要把胃填得过“满”,日常饮食七八分饱即可。

适时午休 增静减怒

专家认为,暑易伤气,暑易入心。很多人一到夏天就出现头痛、失眠、坐立不安等症状。专家表示,小满养生关键在于养心。养心要做到戒躁戒怒,切忌大喜大悲,要保持精神安静,心志安闲,即增静减怒以养心神。

午休是颐养心神的好办法。尤其在夏季,由于早晚温差和生活习惯的改变,人们往往睡眠不足。专家建议,每天午休15至30分钟,不仅有助于补充睡眠,还能改善冠脉血供,增强体力,消除疲劳。

吃些稀食 调养胃气

食欲不振是这段时间的常见症状。专家表示,这是因为湿热淤积在内,肠胃缺乏运化动力引起的。调养胃气,让胃口这个吸收营养的“加油站”动力十足,才更有利于食物的消化与吸收。

胃喜润恶燥,适当吃些稀食,如早、晚进餐时喝粥,午餐时喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。

煮粥时加些荷叶,不仅味道清香,还可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。

红豆薏米粥具有祛湿的作用。薏米可以治湿痹,消水肿,健脾益胃,长期食用可轻身益气,有助增强体质。赤小豆能补心养血,也有利水、消肿、健脾胃之效,两者共食,效果更佳。

戴虹红



吃姜不去皮 可利水消肿



生姜皮含有丰富姜酚和姜黄素等成分,可利水消肿、清热解暑。因此,身体水肿时,吃生姜可以不去皮,以发挥其利水消肿作用。

平时做菜时也可以不去皮,保持生姜的药性平衡,避免上火。

不过,对于吃姜要不要去皮这个问题,要因人而异,辨证使用。

脾胃虚寒的人群吃生姜时,最好把皮给去掉,因为生姜皮性凉,不利于养护脾胃。

如果得了风寒感冒,用生姜来驱寒,最好把生姜皮去掉,以免皮的凉性制约了生姜辛热的作用。

搭配海鲜水产这些凉性食物吃的时候,生姜最好去皮,可以平衡寒性。

要注意的是,腐烂之后的生姜会产生黄樟素,人体一旦摄取了这种毒素,即使量很少,也会引起肝细胞的中毒和变性,所以腐烂的姜一定不要食用。

来源:人民网