

# 夏季这几种水果 吃对了解暑又健康

夏天是吃水果的黄金时节,西瓜、桃、山竹……绝对是盛夏的标配。这些香甜可口的时令水果牵动着我们的味蕾,炎炎夏日,如何挑选,怎么吃才更健康呢?

## 西瓜

三伏天,来一块西瓜,清甜爽口又解暑。

很多人喜欢吃冰镇西瓜消暑解渴。但是,食用过凉的冰镇西瓜可能会刺激食道,造成食道或胃黏膜损伤。专家建议,冰镇西瓜最好在室温中放置一段时间后再食用。

### 1. 什么时间吃西瓜更合适?

专家建议最好在两餐中间,在早饭后或者午饭后两到三个小时食用,或者是在运动后半个小时食用。切开的西瓜,在室温下4个小时之内食用完毕,如果当天食用不完,可以放到冰箱里边冷藏,但建议不要超过一天。

### 2. 西瓜如何挑选?

记住“一看二拍三比较”口诀:

一看。熟瓜的底部发黄、有黄斑。

二拍。拍熟瓜,会有像鼓声一样的闷响,略有震动感。

三比较。生瓜的细条纹,又直又细;熟瓜的细条纹,会有像钉子一样的“十字叉”。

## 桃子

桃子具有生津解渴、润肠通便、解劳热、解烦渴的功效。桃子中富含多种维生素和果酸以及钙、磷等,可以补充夏季汗液流失掉的无机盐。

### 1. 桃子有哪些好处?

低热量,适合有减重需求的人群;

膳食纤维含量丰富,有益于肠道健康且能稳血糖;

抗氧化物种类丰富、含量高。

### 2 桃子应该怎么选?

想更耐储存,优先选油桃;

补充抗氧化物质,选黄桃、血桃;

想减重,优选白粉桃、金红桃。

桃子营养丰富,但不宜多吃,特别是糖尿病患者和消化功能较差人群,应注意限量吃。还有对桃毛过敏的应优先选择油桃或者去皮后食用。

## 山竹

山竹被誉为“果中皇后”,它拥有紫色的外皮、白嫩的果肉。入嘴后饱满多汁,柔软香甜,还带有独特的香气,可解燥热。

山竹的营养,在水果中并不算突出。虽说山竹的抗氧化性较为突出,但主要归功于山竹皮,但正常情况下吃山竹的时候不会吃皮,因此,吃山竹就图它美味,解馋即可。

### 山竹怎么挑选?

挑选山竹的“密码”就藏在山竹的“屁屁”上,在每一个山竹底部都有花朵形状的脐蒂,仔仔细数一下脐蒂上面的“花瓣”数量,就可以猜出里面果肉的瓣数了。所以,购买山竹的时候,一定要选瓣数多的哟。

看外观。挑选果柄和萼片颜色比较绿,并且果壳颜色为紫红色的山竹,比较新鲜。

捏一捏。新鲜的山竹果壳其实是较软的,捏一捏会有弹性,可自行恢复。

看大小。山竹分为3个等级,包括大果(L)、中果(M)、小果(S),越大品质越好,果肉越多,吃着越过瘾。



## 雪莲果

雪莲果,外形看起来像红薯,但其实它是一种水果。雪莲果肉质晶莹如玉,口感清新、甘甜爽脆,有点像生吃荸荠的感觉。

说到雪莲果的营养成分,当数低聚果糖。雪莲果块茎中几乎不含淀粉,低聚果糖是其主要的糖类物质,占果实干物质的45%~65%,有“低聚果糖之王”的美称。

低聚果糖又叫作果寡糖或是蔗果低聚糖,属于益生元的一种,是功能性低聚糖,也是一种非常好的水溶性膳食纤维。

当我们摄入低聚果糖后,它会被肠道中的有益菌利用,促进双歧杆菌等有益菌的增殖,发挥调节肠道菌群的作用。

另外,还有一项动物实验发现:以患有糖尿病的大鼠为试验对象进行研究,证明了雪莲果低聚果糖还可以辅助降血糖。

需要提醒的是:不要一次吃太多雪莲果,否则可能会腹泻,建议一天顶多吃1个。

来源:央视新闻客户端

# 饮食越多样 衰老就越慢



我国居民膳食指南的第一条准则就指出“食物多样,合理搭配”,这条准则也被世界卫生组织盖章认证为“健康密码”。今天,我们就来了解一下食物多样化的好处,以及如何实现食物多样化。

## 每天至少吃12种不同食物

食物多样,是指一日三餐饮食中包含各种不同类型的食物,比如餐桌上不仅要有蔬菜、水果,还要有肉类、鱼类、豆类、全谷物等,每个种类的品种也要多样。这种多样化的饮食方

式,可以提供各种各样的营养物质,包括维生素、矿物质、膳食纤维等,这些营养物质对身体健康非常重要。

我国居民膳食指南推荐,每天摄入不同品种食物应该达到12种以上,每周达到25种以上,烹调油和调味品不计算在内。

## 食物花样多 健康益处多

世界卫生组织指出,食物越多样,相关的慢性疾病风险和死亡风险就越低。

最近一项研究发现,食物多样化可能与我们的衰老速度也有关系。这项研究调取了美国国家健康与营养调查中超过2.2万参与者的数据。分析发现,饮食越多样化,生物年龄增长的速度就越慢。研究人员推测,食物多样化可能通过减少氧化应激来延缓衰老。

另一项研究告诉我们,食物多样化还有预防高血压的作用。这项研究利用了中国健康和营养调查的数据,纳入了超过1.1万名成年人,探究了12类主要食物的种类与摄入量和新发高血压风险之间的关联性。结果发现,食物多样性评分与高血压发病风险之间存在“L型”负

相关的趋势。具体来说,日常饮食中食物种类更丰富多样的参与者,相比食物选择较为单一的参与者,高血压的发病风险降低了36%。

## 三个技巧把饭吃出“花”

小分量 多种类 就是每顿饮食中,种类尽量多一些,每一种的分量可以少一些。比如早餐除了牛奶、燕麦,可以加点蓝莓和原味的坚果碎。与家人一起吃饭时,也可以选择小份食物,有利于食物多样化。

同一类 换着吃 同类的食材不要天天重复,比如叶菜类,除了菠菜,还可以选油麦菜、生菜、圆白菜;米饭也可以换成大米加小米,或者大米、小米加糙米的组合,同类食材轮换着吃,既能避免吃腻,又能补齐不同营养素。

巧搭配 更健康 除了粗粮和细粮相搭配以及荤素搭配,我们不妨尝试从颜色上进行搭配。比如“荷塘月色”这个菜就深谙颜色搭配之道,其中的荷兰豆、木耳、藕片、胡萝卜、红黄彩椒就集齐了5种颜色,不仅好吃好看,还能平衡膳食营养,更有益健康。

来源:北京青年报