

果干真的可以代替水果吗?

如今的生活节奏快,人们在很多方面都会追求“省事”二字,于是水果干和果汁这类食品就作为水果的替代物被很多人选择。可水果干和果汁毕竟不是新鲜的水果,它们和水果的营养价值一样吗?有没有添加剂?真的能代替水果吗?今天我们就一起来了解一下有关水果的那些事儿。



水果干是这样“炼”成的

水果种类繁多,因所含水分和其他物质不尽相同,果干制作方法也是多种多样。传统意义上的果干是为达到贮藏和运输的目的,利用太阳辐射能、热风等自然条件使水果干燥而成。如直接受阳光暴晒的称为晒干,在通风良好的室内或阴棚下干燥的,称为阴干或晾干。

随着食品科学与技术学科的发展,当下更多的是采用干燥速率高、食品品质损耗最小的冷冻干燥、低温(55°C-70°C)热风加压干燥和微波干燥等方式制作果干。现代干制方式可以使水果原有的自然色、香、味等感官品质特性更加突出,也可以最大程度保留水果中的营养成分。

水果干营养成分有增有减

果干仍然存在营养价值,与鲜果相比各种营养成分有增也有减,不可一概而论。

果干减少的成分主要是水分和每单位质量维生素C和维生素B₁。一般来说,大多数果干的体积会减少到原来的20%-30%,质量为原来的6%-20%。

增加的成分是因为失水浓缩而致,如糖类物质和钾、钠、镁、锌、硒等营养成分的含量反而因得到了高度浓缩而增加。

水果中除营养素以外,还存

在抗氧化的花青素、白藜芦醇、类黄酮等植物化学物质,这些具有保健功能的物质因为基本不受干燥温度的影响,在果干中仍会保留甚至得到浓缩。这一点也许就是成为了广为流传的“果干防癌”的出处。

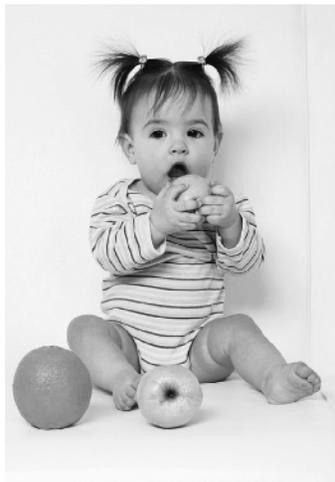
少吃或不吃“伪果干”

因为果干水分低、糖分高,能够在常温下长时间保存而不会腐烂,可以作为上班族、青少年学生族等人群的常备健康零食。但务必要分清果干和蜜饯、话梅类果干制品。

无论天然晒干、晾干还是现代新技术干制的果干,随着保存时间或干制时间的延长都会发生酶促褐变和美拉德反应而使果干颜色变深。但也常见到有些与原本新鲜色彩非常接近且剔透的果干和有点酸酸甜甜嘎嘣脆不黏手的果干,这样的果干很有可能是糖渍蜜饯或者用含硫的化学品熏制脱色的“伪果干”。蜜饯类干制水果制品,除了水果本身的糖分外,还含有大量的添加糖,有些还有额外增加的钠,所以要少吃或不吃“伪果干”。

水果榨汁会造成营养损失

喜欢喝果汁的大多数人,除了抵挡不住果汁那鲜亮的色泽、特殊口感的诱惑,同时会认为水果打成果汁容易被人体消化吸



收,既健康又营养丰富。殊不知水果中的重要营养物质——膳食纤维、钙、镁、钾等矿物质大部分会留在果渣中被我们丢弃,而榨成汁后留在果汁中的维生素C也大大提高了被氧、光、热氧化的几率,更容易被氧化而损失。这样我们不但没有充分利用果汁中的维生素,又因为一杯果汁需要同质量2-3倍的水果量来榨取,而摄入额外的糖分。

还有的外卖鲜果汁,商家为了阻止果汁氧化变色会加入护色剂,这样的“天然果汁”会变得很不健康。

果干和果汁不能替代水果

越来越多的研究证据显示,

增加水果的摄入可降低心血管疾病和消化道肿瘤(结直肠癌、胃癌和食管癌)的发病风险。而果干和果汁不能替代新鲜水果,原因有两点:

果干和果汁中糖分含量极高、热量高,非常不利于控制血糖和体重。

新鲜水果是我们人体每日必须补充的维C的主要食物来源,维C对健康有重要的作用。而果干的维C几乎消减为零,果汁中的维C也极易遭到破坏,如果经常用果干和果汁代替水果,会造成维C的摄入不足而导致血液携氧能力下降,出现疲劳、注意力不集中、工作学习能力下降等问题,长此以往对健康不利。

中国居民膳食指南中推荐,2岁以上健康人群最好一天食用200-350克新鲜水果,不要以果汁替代水果,除非是体弱年迈人群和胃肠消化功能较弱或暂时性进食障碍者。对于儿童,要鼓励吃水果而不是喝果汁,吃新鲜水果不但能吸收更全面的营养,而且有助于锻炼咬肌,还有利于牙齿的健康,养成终身受益的良好饮食习惯。

温馨提示:

因为果干和果汁中促进健康的营养素会损失而糖含量会增加,所以非常不适合肥胖、超重、高血糖、高血压和血脂异常人群食用。

(刘静娴)

【健康红绿灯】

绿灯

吃饭多嚼几下有助减肥



研究表明,品尝食物导致的口腔刺激和咀嚼时间,都能增加人吃饭时消耗的能量。咀嚼时间越长,身体消耗的能量越多。在咀嚼食物时,气体交换、蛋白质氧化和血液流动频繁,这是由于腹腔动脉为消化系统提供了更多的血液,胃肠道健康运动增多,能降低代谢疾病风险。

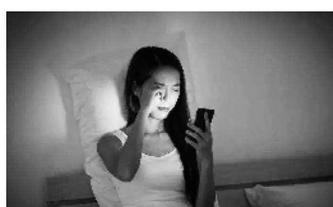
一个动作自测膝盖损耗程度



骨科医生推荐一个自测膝盖过劳程度的动作:下蹲鸭子走,左右腿交替蹲着向前行走。如果内侧疼痛,可能是膝关节胫股关节软骨磨损,此时拍X光片会发现膝关节内侧的关节间隙变窄。若下蹲过程中感觉膝盖前方有针刺一样的疼痛,说明膝关节的髌骨软骨可能有损伤。如果行走过程中膝盖卡住动不了,说明半月板可能有损伤。

红灯

关灯玩手机或致眼部黄斑病变



人的眼睛视网膜正中心有一个区域,称为黄斑。黄斑区主管中央视力,能让人看清物体的细节,辨识色彩,是人眼视力最敏感的区域。而手机强光在黑暗中直射眼睛30分钟以上,会造成眼睛黄斑病变,导致视力急速恶化,其病变会严重影响人的视力,甚至造成失明。

睡眠充足还犯困当心7种病



有些人因为睡眠时间短,白天昏昏欲睡,但如果日常作息健康规律的前提下无故犯困,可能是7种疾病信号:血脂升高;鼻炎;心脏疾病;中风;餐后低血压;脑血管病;睡眠性呼吸障碍。困倦状态严重且长久没有得到改善,建议到医院排除以上诱因。

名字里带“柳”的肉 可能没那么健康

蟹柳、牛柳、鸡柳……“柳”的本意是肉条,比如牛里脊肉、鸡胸肉等,但市面上有些叫“柳”的肉食却没有大家想得那么好。

鸡柳:可能高脂高热量

鸡柳大多以鸡胸肉为原料,切成细条经过腌制后,再高温油炸,最后撒上孜然和辣椒粉等调料。炸得香酥金黄的鸡柳,靠面

粉吸了很多油,不再是低脂、健康的白肉选择。并且,高温煎炸时会产生有害物质丙烯酰胺,油的反复使用可能让这一有害物质越聚越多,对健康造成威胁。

牛柳:警惕不正规的“嫩肉粉”

“牛柳”一般用的是牛里脊,这个部位肌肉纤维较少,吃起来相对较嫩,但是切成片直接

下锅很容易炒老了。所以,餐厅在加工过程中把“牛柳”切好以后,需要放“嫩肉粉”腌制一下再炒。正规“嫩肉粉”的成分以植物蛋白酶或小苏打为主,虽然不会危害健康,但小苏打会破坏B族维生素等,造成牛肉营养流失。不正规的“嫩肉粉”可能含亚硝酸盐,其能发色、防腐,但有致癌风险。

蟹柳:多数没有蟹

市面上绝大多数蟹柳和螃蟹一点儿关系都没有,其主要成分是冷冻鱼糜、淀粉等。最外层的红条用的是食用色素,比如红曲色素、胭脂红等,蟹肉风味主要来自食用香精,有的还会加入大量糖调味。近年来,一些高端蟹柳开始在原料里添加蟹肉,但比例不会太高。(杜晶)

·广告·

以案释法

房山区司法局

医院误将肾脏摘除 是否侵犯病人健康权和生命权?

李某因病住院,医生手术时误将其右肾脏摘除。李某向法院起诉,要求医院赔偿治疗费用和精神损害抚慰金。法院审理期间,李某因术后感染医治无效死亡。医院是否侵犯了李某的健康权和生命权?

案例点评:自然人享有生命权,生命安全和生命尊严受法律保护。任何组织或个人不得侵害他人的生命权。自然人享有健康权,身心

健康受法律保护。任何组织或个人不得侵害他人的健康权。本案中,医生手术时误将李某的肾脏摘除,侵害了李某的健康权;术后感染导致李某死亡,侵害了李某的生命权。患者在诊疗活动中受到损害,医疗机构或者其医务人员有过错的,由医疗机构承担赔偿责任。因此,医生手术失误造成的后果应当由医院承担。(房司司)

关于更改保险兼业代理业务许可证地址公告

北京鹏龙星徽汽车销售服务有限公司因营业地址变更,特此公告

换前信息:

机构名称:北京鹏龙星徽汽车销售服务有限公司
营业地址:北京市崇文区永定门内东街中里9-17号435房间
机构编码:11010367742231X002
有效期至:2023年9月13日

换后信息:

机构名称:北京鹏龙星徽汽车销售服务有限公司
营业地址:北京市朝阳区华威里10号楼一层105室
机构编码:11010367742231X002
有效期至:2023年9月13日