

其貌不扬牛油果 营养其实很丰富

牛油果是风靡全球的网红水果。它外表其貌不扬，长得坑坑洼洼，吃起来还寡淡无味，甚至有些腻，但很多人认为，它营养丰富，吃了对健康有益，也有人认为它热量高，吃了会胖人。牛油果到底是个怎样的水果？让我们来了解一下吧。

牛油果的营养

牛油果也叫鳄梨、油梨、幸福果、酪梨、奶油果，有“森林奶酪”“植物肉食”“粮食水果”的美誉。原产于拉丁美洲，在我国海南、广东、云南一带均有种植。

果肉颜色为清新的绿色，气味如同牛油。在世界百科全书中，牛油果被列为营养最丰富的水果，它的脂肪、膳食纤维、蛋白质、胡萝卜素、钾、镁等营养都很丰富。另外，牛油果的热量可不低，高达171kcal/100g(1个牛油果重量为100~200g)，比常见的水果都要高。

脂肪

相比于大多数水果，牛油果的脂肪含量很高，为15.3g/100g，是苹果、橙子、芒果、杨梅等常见水果的77倍左右。虽然这数据看着挺吓人，但是它的脂肪中有80%都为不饱和脂肪酸，以单不饱和脂肪酸为主，主要为油酸，这是一种对健康有益的脂肪，有利于降低心脏病和中风的风险。

膳食纤维

牛油果中的糖含量很低，都不足1%，它的碳水化合物主要来自于膳食纤维，总膳食纤维含量为6.7g/100g。吃半个几乎就

能满足一般成年人每天膳食纤维需求量的近20%了，能增强饱腹感，促进胃肠蠕动，对肠道健康有益。

胡萝卜素

牛油果的胡萝卜素含量在水果中也还不错，虽然比不上黄色果肉的芒果、木瓜等水果，但却是苹果、葡萄、桃子的7倍、9倍、18倍。胡萝卜素可以在体内转化为维生素A，对眼睛和皮肤的健康有益。

钾和镁

牛油果还含有丰富的钾和镁，特别是钾含量高达599mg/100g，是香蕉的2.3倍。充足钾和镁的摄入有助于调控血压，还有利于降低神经肌肉的紧张度，缓解疲劳。

植物甾醇

有实验对牛油果中的植物甾醇进行了测定，结果显示牛油果的果肉中植物甾醇的总含量为107.89mg/100g，而一般果蔬的甾醇含量均在50mg/100g以下，比如苹果、草莓、猕猴桃等甾醇含量均低于20mg/100g。由此可见，在水果中，牛油果的植物甾醇含量很有优势。



常吃牛油果的益处

从营养成分上来看，牛油果还真是个健康的水果，如果经常吃会给身体带来很多益处。

有利于肠道健康

牛油果中除了丰富的膳食纤维对肠道健康有益之外，还有研究显示，如果在饮食中加入牛油果可以降低血清肝细胞生长因子，并增加植物多糖发酵中所涉及的细菌丰度，改善肠道菌群。

降低心脏病风险

2022年美国心脏协会上发表了一篇关于美国成年人食用牛油果和患心血管疾病的风险研究，结果显示，每周至少吃1个牛油果的人群相比那些从来不摄入或很少摄入的人群，其患心血管疾病的风险会降低16%，患冠心病的风险会降低21%；利用同样水平的牛油果来代替每天半份人造黄油、黄油、鸡蛋、奶酪、酸奶或加工肉类（比如熏肉），或许与机体患心血管疾病风险降低16%~22%直接相关。

保护血脂

虽然牛油果很“油”，脂肪含量较高，但都是好脂肪，它所含有的不饱和脂肪酸有助于降低血脂。经常食用牛油果可能会降低体内的LDL（低密度脂蛋白胆固醇）的水平，LDL被称为“坏胆固醇”，会沉积在血管壁上危害健康；而HDL（高密度脂蛋白胆固醇）被称为“好胆固醇”，对健康有益。

抗氧化

牛油果中的植物甾醇是一种天然的植物活性成分，具有抗氧化、清除自由基的作用，还可以降低冠状动脉硬化、良性前列腺肥大等慢性病的发病率。

降低内脏脂肪

可能有人会担心高热量的牛油果吃了会不会让人长胖，其实我们经常能在减脂餐中见到它的身影，看起来清新又有食欲。虽然从热量上看，牛油果确实不是可以减肥的食物，但牛油果高膳食纤维和高脂肪的特点，具有明显增强饱腹感的作用，在控制食欲上会有些帮助。

牛油果的升级版吃法

如果实在受不了直接吃牛油果，可以尝试一些升级版吃法。

牛油果三明治

熟透的牛油果弄成牛油果泥，涂抹在切片面包上，撒上适量黑胡椒，放上一颗煎蛋，再铺上一个切片面包，压紧即可。

牛油果香蕉奶昔

挖出牛油果的果肉，和切好的香蕉、牛奶等食材一起放进榨汁机打成汁即可。牛油果和香蕉是绝配，搭配起来味道和谐，十分软嫩、入口即化。

而且颜色清新又有食欲。

牛油果烤鸡蛋

切开的牛油果挖去中间的果核和周边的一部分果肉，慢慢打入1个鸡蛋，撒上少量食盐、黑胡椒等调味料，放入烤箱200℃烤12分钟左右即可。

牛油果蘸酱油

牛油果切开去除果核和果皮，将果肉切成0.5厘米厚的片状，直接蘸酱油和少许芥末，口感类似于三文鱼和金枪鱼腹肉，十分软嫩、入口即化。

如何挑选牛油果？

很多人觉得牛油果不好吃，其实那可能是你没选对。如果买到的牛油果还没有熟透，口感就会偏硬、味道寡淡；熟透的牛油果口感柔软，具有淡淡的脂香味，还有点像乳酪。

要想吃到熟透的牛油果，在

【小结】

总体来说，牛油果的营养还是不错的，如果选对吃对，很可能会让你逐渐爱上它。需要提醒的是：牛油果中含有酚类物质和多酚氧化酶，切开后接

触氧气会发生褐变，导致果肉变色影响食欲。所以切开后最好马上吃掉哦，如果吃不完可以将剩下的用保鲜膜密封冷藏起来。

（来源：科普中国）