

甜糯无花果，营养丰富口感佳

看着一个个鼓鼓囊囊、皮色青绿中泛着丝丝紫红的无花果，不禁让人想掰开果肉、咬上一口。那种甜丝丝、软绵绵的口感，相信没几个人会不喜欢，哪怕是牙口不好的老人和孩子，都能大快朵颐。其实无花果除了好吃，营养价值也非常高，很值得尝试。



无花果的营养价值

无花果，还有个非常有趣的名字叫“糖包子”。能有此名，一方面是因为它的外形的确像个可爱的包子，另一方面，则是因为它的含糖量很高，吃起来口感甜糯。

含糖量高但热量不高

新鲜无花果的含糖量就可以高达 16%~20%，比芒果、葡萄、甜瓜等甜度很高的水果含糖量都高，只比香蕉低一点。因此，如果是想要充饥或者运动后担心自己低血糖，又不想直接吃甜食或糖果，就可以选择这种含糖量较高的水果。令人欣喜的是，虽然含糖量不低，但无花果的热量倒不算太高，65 千卡/100 克的热量和猕猴桃（61 千卡/100 克）相当，只比苹果（53 千卡/100 克）、梨（51 千卡/100 克）高一点，远低于香蕉（92 千卡/100 克）、榴莲（150 千卡/100 克）等热带水果，即便是需要控制体重的朋友，也可以安心吃一些。

膳食纤维含量高

无花果还有一个突出的优

势，那就是膳食纤维含量很高。无花果的膳食纤维含量达到了惊人的 3 克/100 克，不仅比“名有虚传”的通便神器香蕉（1.2 克/100 克）高很多，甚至比货真价实的高纤维水果——火龙果（1.6 克/100 克）、猕猴桃（2.6 克/100 克）的膳食纤维含量都要高。

富硒食物

无花果中的钙、钾和硒元素含量比较高。鲜无花果钙含量为 67 毫克/100 克，在水果中算是含量较高的了。同时钾含量为 212 毫克/100 克，和补钾优秀分子香蕉（256 毫克/100 克）势均力敌。无花果中硒含量达到 0.67 微克/100 克，虽然不如桑葚（5.65 微克/100 克）这种补硒大户的含量高，但日常饮食中富硒食物并不多，通常在水产品、坚果中含量相对丰富，水果中硒含量高的就更屈指可数。硒是一种具有很强抗氧化系的营养素，能提高人体抗氧化、抗衰能力，并能帮助维护心肌功能，同时还能起到保护视觉细胞的作用。



吃无花果控糖有技巧

无花果干含糖量那么高，会不会很容易发胖？糖尿病人是不是完全不能吃？其实不然。如前所述，虽然无花果的糖含量高，但其中果糖占据大半，加上膳食纤维含量相当丰富，而且多数属于可溶性膳食纤维，能带来强烈的饱腹感。丰富的黄酮类化学物质还能降低消化酶的活性，有助于提高胰岛素敏感性。因此，不仅对血糖的影响远小于吃米饭、馒头等碳水化合物类主食，如果注意控制摄入量，或用它代替部分主食，还能对减肥有帮助，并有利于控制血脂。若实在担心吃无花果或无花果干对血糖有影响，还可以试试这几个小技巧：

1. 搭配苹果、梨、桃子、草莓等含水量充足、含糖量不高的水果一起吃。不仅丰富了营养素

来源，还能适当控制对无花果的摄入量。

2. 搭配原味坚果一起吃。坚果中蛋白质和不饱和脂肪酸含量高、含糖量低，饱腹感强，搭配新鲜无花果或无花果干一起吃，不仅口感丰富，而且有助于调节食用后的血糖波动。

3. 限量吃。对于无花果干这种含糖量较高的食物，以一天 20 克左右为宜，如果血糖控制不佳，则更应该适当减少，或者分成几次少量食用。

4. 选择原味、加工程度低的无花果干。一定要避开那些加工程度太高的种类，比如额外加糖、盐等调味品。尽量选择原味、无添加，加工程度低，只是干燥脱水制成的果干，最大程度确保健康。

无花果干吃还是鲜吃好？

尽管无花果的营养丰富，但因为其时令性很强，而且不易长时间储存，一年中我们能吃到的时间总归不长。为了延长享受无花果的时间，无花果干也就应运而生了。真正的无花果干，不仅具有无花果完整的外形（也有对半切开的），撕开后也可以看到内里无花果的花序结构。而且因为本就糖分含量不低，制成果干后味道更是甜蜜。肉质的咀嚼感也很强，加上无花果干中小芝麻粒般的无花果果实带来

的松脆，嚼起来咯吱咯吱的，十分有趣。无论味道还是口感，都相当惹人喜爱。有人担心，制成果干的无花果，会不会只剩下好吃，营养全部流失了？其实完全不必担心。一方面，新鲜无花果中一些水溶性营养素，如维生素 C（5.2 毫克/100 克）、B 族维生素的含量并不突出。另一方面，无花果中具有优势的营养素，如糖分、膳食纤维、钙钾和硒等，并不会因为干制而有太多损失。

（来源：科普中国）



科普资讯

广场科普早市忙 节日同心护食安

□石路 记者 王平

国庆中秋佳节将至，食品安全尤为人们关注。崇明新河镇以食品安全宣传周为抓手，日前在镇域充满“烟火气”的丰盛生活广场，通过开设“食品安全科普早市”向广大居民群众进行食品安全知识宣传、传授科学生活小妙招以及现场开展“你点我检护民生”食品检测活动，以此来进一步提升乡镇村居民食品安全知识水平，护佑百姓“舌尖上的安全”。

当日在新河镇丰盛生活广场“食品安全科普早市”，一大早，乡邻们就从镇域四周陆续地前来“赶集”。只见，镇事业办、市场监管所工作人员一边忙乎着搭建展台，一边招呼着向群众发放食品安全图文手册等资料。现场，工作人员向逐渐围拢的居民热情普及“河豚鱼的危害”“怎样区分注水肉”“过期食品禁用”“如何辨别保健食品真伪”等实用知识。不少群众还将生活中遇见的食品安全问题向市场监管部门进行

提问，工作人员都给予耐心地回答。一位七旬老伯在人群中的对邻说：“病从口入，食品安全是大事，我们得共同守护。”

该镇食品药品科普站的工作人员，专门为群众安排了一场食品安全科普讲座。他们聚焦节日期间家庭聚餐饮食情况，从“儿童零食安全选购”“家庭厨房卫生误区”“反食品浪费之实用方法”等主题展开讲解，同时还针对村居民提出的“食品添加剂是否有害”“网购预制菜如何把关”“节日饮食卫生”

等问题进行专业回答，竭力为老百姓解疑释惑。

镇市场监管所工作人员还在当日开展了“你点我检”食品安全检测专项服务，通过“群众点单、部门检测”的模式，让食品安全“看得见、摸得着、能放心”。工作人员提前设置检测服务台，通过海报、广播等形式告知居民检测范围——涵盖蔬菜、水果、肉类等日常食材，可检测农药残留、瘦肉精等关键项目。丰盛生活广场内，拥有新河镇域最大菜市、超市及其

他饮食服务门店等，所以，此项检测受到前来百姓的欢迎。据统计，当日单场活动平均接收居民送检样品 30 余件，合格率为 100%。

据该镇负责食品安全的有关人员介绍，9 月份的安全宣传周系列活动，他们通过“科普+”一揽子服务，努力让食品安全知识在较大范围深入乡村，也尽心竭力为保障国庆中秋期间农村“舌尖上的幸福”起到积极有效作用。