



要说夏天最好吃的水果,那当然是西瓜,而且必须是冰西瓜!甜甜的西瓜一入口,奔波一天的暑热都消失了。

围绕着西瓜,问题也不少:吃多了会不会影响减肥?隔夜的西瓜还能吃吗?吃冰西瓜健康吗?我们来挨个解决,让你吃西瓜的时候不光吃得开心,更吃得放心。

A 西瓜这么甜 吃多了会不会影响减肥?

先说答案,正常吃就不会!西瓜的主要成分,其实就是“水”,西瓜的含水量能达到90%左右,吃一颗西瓜,其实大部分吃的都是“水”。

当然,西瓜中也有不少营养成分,比如提供甜味的糖,提供颜色的番茄红素,以及具有营养价值的钾、维生素C、瓜氨酸等成分。

西瓜的糖含量不算高,但也不是很低。

以前的西瓜,含糖量大概是6%~10%区间,而现在新培育的一些西瓜品种含糖量已经可以达到8%~13%的水平,所以西瓜已经越来越甜了。虽然8%~13%的含糖量对于西瓜来说已经算很高了,但其实这个糖含量在水果界根本不值一提。

我们挑几个常见水果比比:提子,无论红绿基本上含糖量都能达到16%左右,轻轻松松超越西瓜。吃起来甜滋滋的石榴,也是真的糖多,含糖量13%左右,也是西瓜含糖量的巅峰值了。最深藏不露的大概是菠萝蜜,含糖量其实高达19%,绝对是不折不扣的高糖水果。

100克西瓜的热量在27千卡左右,但考虑到吃西瓜经常一吃都是大半个,吃西瓜的时候还是有必要考虑热量摄入问题的。

现在市面上常见的中小型西瓜,半个的重量也都超过500克了,就算按照8%的含糖量计算,这半个西瓜也会让你轻轻松松摄入40克的糖了,热量大概相当于一小碗饭。如果你每天一日三餐正常吃的情况下,还要额外来上半个甚至更多的大西瓜,那摄入的热量确实会超标。因此,如果你有减肥的需求,每天吃西瓜的量最好控制在300克左右,尽量不要超过500克。

此外,炎热季节很多人会食欲不振,甚至直接用西瓜替代主食。这种做法也不太建议,因为西瓜虽然能提供糖分,但却缺少蛋白质,如果长期用西瓜替代正常食物可能导致肌肉流失,营养不良,长期下去反而会导致代谢率降低,就算我们吃得少,也会发胖。

西瓜这么甜 怎么吃才健康?



版式设计:赵惟杰

B 隔夜的西瓜 会不会变质,还能吃吗?

很多人应该都看过吃隔夜西瓜结果吃到上吐下泻进医院的新闻。但西瓜这么大,一天能吃的量也有限,究竟怎么办才好呢?

不要反复拿出来挖着吃

西瓜是很容易变质的食品。一旦切开,西瓜就开启了变质过程,微生物会沿着它的切口滋生,深入果肉,直到让整个瓜都变质。不过,整个变质过程也不是那么快,如果将西瓜切开后立刻裹上保鲜膜并且放进冰箱冷藏储存,其实隔夜西瓜也是可以吃的。另外,如果想要延长西瓜的保鲜期,不建议经常拿出来挖着吃,吃完再放回去。我们每一次拿出来,用勺子接触西瓜,不仅会带空气中的微生物,还会通过勺子将我们口腔中的微生物也带到西瓜上。因此,如果一个西瓜你实在需要分好几次吃,最好每次吃的时候切一部分,切开的西瓜及时重新裹保鲜膜冷藏。

切开的西瓜用保鲜膜密封

需要注意的是,虽然冰箱的低温条件能够有效抑制微生物

的滋生,但冰箱内部如果没有定时清理,其实也会存在很多微生物,因此切开的西瓜切勿直接放进冰箱,而是必须用保鲜膜密封保存。此外,冰箱也不是万能的,它只能延缓西瓜的变质,并不能彻底阻止这个过程,因此哪怕是放进冷藏室的西瓜也需要尽快吃完。

切开后常温放置超两小时的西瓜别吃

如果切开的西瓜敞口放置在常温下,超过两小时左右最好不要吃了。在放置的这段时间内,微生物会快速增殖,如果你的肠道比较敏感就有可能出现问题。

有破损、霉菌斑、局部腐烂的西瓜不要吃

没有切开的情况下,西瓜可以储存的时间是比较长的。但需要注意,如果切开后就发现西瓜有肉眼可见的破损、霉菌斑、腐烂,那么即使你把坏掉的那部分切掉,其他部分的果肉其实也可能早早受到了污染。因此,这种西瓜就别吃了。

C 吃冰西瓜 健康吗?



安全。

只要你本身肠胃没有问题,并且吃的时候没有一口气吃太多,那么冰西瓜并不会给你的身体带来太多负担。但如果你本身肠胃就比较弱,或者有肠易激、消化不良等问题,那么一口吃下太冰的西瓜,肯定会刺激你的肠道,引起腹泻。

另外,无论是冰西瓜还是冰淇淋,食用冰品都会刺激到我们的头部,引发头痛,因此本身有心脑血管疾病的人也需要尤其注意。

总而言之,西瓜本身是个好水果。但适量吃、干净卫生地吃,才够健康哦。

(摘编自《科普中国》,原作者为海德拉)

其实冰西瓜是否健康,最关键的一点就是——它究竟在冰箱里放了多久,放的时候有没有做好密封。

冰箱并非一个真空无菌环境,而是存在着很多可能导致我们发生腹泻的微生物,因此如果你吃的冰西瓜在冷藏的时候没有做好防变质措施,那么就不太