

秋季减肥吃柚子

秋季必吃的时令水果有啥？自然少不了柑橘类水果，这里要点名的是柚子。金黄色的外皮，扑鼻的柚香，晶莹剔透的果肉，十分诱人。柚子在水果中能量及血糖生成指数都偏低，是值得信赖的“减肥水果”。



能量偏低，血糖高的人也能放心吃

每 100 克柚子的能量为 33~42 千卡，连香蕉的一半都不到，比同为秋季水果的猕猴桃、葡萄、冬枣、石榴、柿子等水果的能量都低。秋季吃它，减肥毫无负担。

《中国居民膳食指南(2022)》建议成年人每天吃 200~350 克水果，如果按照上限 350 克来吃柚子，能量也不足 150 千卡。350 克约等于 5 瓣柚子的重量，如果换成吃香蕉，只能吃两根。

柚子的维生素 C 含量是 23 毫克/100 克，红葡萄柚和白葡萄柚的维生素 C 含量更高一些，分别为 38 毫克/100 克、36 毫克/100 克，比柠檬(22 毫克/100 克)

略高。不过柠檬太酸，很难像柚子这般大块地吃，很多时候都是切两片泡水喝。大块地吃上 350 克柚子，就能获得 80.5 毫克维生素 C，达到每日维生素 C 需求量的 80.5%。这么比起来，柚子在补充维生素 C 上也算优秀了。

柚子的血糖生成指数(GI)只有 25，属于低 GI 水果。跟 GI 相比，血糖负荷(GL)考虑了食物的摄入量和可以利用的碳水化合物化合物的量，能够更好地反映食物对血糖的影响。经过计算可知，350 克柚子的 GL 只有 7.3，属于低血糖负荷，所以柚子对血糖高的人比较友好。加餐时吃点柚子，也不用怕血糖飙升。



西柚会影响药物代谢吗？

西柚中的呋喃香豆素会影响很多药物的代谢，例如，可以增加降压药硝苯地平、氨氯地平、拉西地平的药效，可能引起低血压，轻则导致头晕、心慌、乏力，重则诱发心绞痛。另外，西柚也会影响他汀类调脂药、抗抑郁药等药物的作用，正在服药的人别吃西柚。

至于其他种类的柚子，虽然呋喃香豆素含量没有西柚高，但也可能对各种药物有潜

在影响，吃药时最好不吃柚子。

除了果肉，人们也会用柚子皮来泡水或煲汤。但是，2015 年世界卫生组织曾建议“为了减少农药残留摄入，尽量别吃果皮”，考虑到水果的营养更多在果肉里，并且安全比营养更重要，所以不建议拿柚子皮来泡水喝。就算是直接吃柚子果肉，也要先洗一洗再剥皮，以免皮上农药残留交叉污染果肉。

黄肉柚子和红肉柚子的区别



不同颜色的柚子基本营养差别不大，只是黄肉柚的类胡萝卜素的总量和种类显著高于红肉柚和白肉柚。类胡萝卜素包含β-胡萝卜素、α-胡萝卜素、β-隐黄质、番茄红素，含量越高也就意味着抗氧化能力越强。

黄肉柚最稀缺，价格也最贵。某电商平台 1200 克的白肉柚和红肉柚的价格都是 9.9 元，但 1200 克的黄肉柚价格却高达 17.9 元，价格是前两者的 1.8

倍。为了多补点抗氧化成分而选黄肉柚的话，性价比差点儿。

此外，同等大小的柚子，手感重说明皮薄肉多。表皮光滑的柚子更新鲜，因为如果失水，柚子皮就会变皱。如果柚子的皮不光滑，表面疙疙瘩瘩，说明柚子皮里的油腺比较发达，也就是说果实花了很多资源在皮的发育上，果肉的口感就比较寡淡。所以，想要挑到好吃又营养的柚子，就选手感沉、皮光滑的。



葡萄柚是柚子吗？

葡萄柚其实是柚子和橙子的杂交品种，可以说是柚子的后代。

虽然柚子很大，但葡萄柚的个头更接近橙子，一般单果只有 250~400 克。而柚子最小的也有 600~700 克，大的在 1500 克左右。

红色或粉红色的葡萄柚富含番茄红素，有利于抗氧化、辅助降血脂、维持免疫力等。

除了红色和粉红色，葡萄

柚还有黄色果肉，有时候人们会混淆胡柚和黄果肉的葡萄柚，这是因为胡柚也是柚子和橙子的杂交品种。它们是“兄弟”，所以长相接近，不易辨认。不过，葡萄柚的糖酸比更低，苦味物质柚皮苷和柠檬苦素类物质的含量更高，比胡柚略微酸一点、苦一点，所以，尝一尝就能很快将两者区分开来。

(摘编自《健康报》，作者谷传玲系注册营养师)

健康饮食

绿色蔬菜如何吃更有营养？

绿色蔬菜中维生素、纤维素和微量元素含量较高，与人体健康关系密切。如果要充分摄取绿色蔬菜中的营养物质，则应注意以下几点：

能鲜吃的蔬菜尽量鲜吃。蔬菜未经加热烹饪，可使多种维生素不被破坏和丢失。如：萝卜、黄瓜、山芋、柿子椒、西芹等都可鲜食，既可尝到自然美味，维生素 C 也没被破坏。但鲜食蔬菜应注意卫生。

吃饭时应先吃蔬菜。当人饥饿时，食欲特别旺盛，面对满桌的美味佳肴，应首先进食蔬菜。因为蔬菜是保持身体营养均衡的重要菜肴之一，尤其是不太爱吃水果的人更要注意这种进餐方法。

食用时需煮透的一定要煮透。如扁豆、刀豆有一定的豆角毒素，如果不煮透，毒素没有破坏，食用易发生中毒事故。

食用时尽量不加佐料。绿

色蔬菜最佳吃法，是在开水中快速烫一下，尽量不加佐料，力求清淡，品味自然味。

不要把蔬菜榨汁作为主要菜肴饮用。蔬菜榨取汁液饮用，会影响唾液中的消化酶分泌。因为咀嚼的作用不单是嚼烂蔬菜，更重要的是通过嚼的手段，使含在唾液中的消化酶充分地混合于汁液里，所以蔬菜汁只能作为辅助食用。

