



跳出认识误区 尽享柿子美味

熟透的柿子香甜可口,口感顺滑Q弹,不仅可以咬着吃,还能吸吮着吃。柿子营养丰富,但是有些传言让大家望而却步,让我们跳出认识误区,尽享美味柿子吧!

误区一： 柿子最补胡萝卜素

柿子颜色金黄,有人以为吃它最补胡萝卜素。其实不然,它的胡萝卜素含量只有胡萝卜的6%和芒果的3%,在两位“大神”面前真有点不值一提。柿子最大的营养优势是富含维生素C,每百克含量为30毫克,吃100克柿子就能满足每日维生素C需求的30%。我们拿它跟维生素C含量高的柑橘类水果比一比:蜜橘含19%、柠檬含22%、柚子含23%、柿子含30%、橙子含33%,就知道这个含量还是挺高的。

误区二： 柿饼上的白霜是防腐剂

柿子每百克的能量约为65千卡到79千卡,跟石榴、山竹、荔枝、桂圆、无花果的能量相当,在水果中算是中等偏上。这个能量是西瓜的两倍多,不过我们吃柿子不会像吃

西瓜那般猛。小巧可爱的火晶柿子,两个大概80~100克,可以吃俩。中等个头的脆柿子,一个约100~150克,就吃一个吧。大个头的磨盘柿子,一个就差不多半斤,就吃一半吧。很多朋友钟爱的柿饼,每百克的能量高达255千卡,比馒头236千卡还高,作为零食要少吃。另外,关于柿饼上的白霜,有人以为那是防腐剂。其实,白霜是柿子被晒成柿饼时,水分逐渐蒸发,果肉里所含的葡萄糖和果糖随之渗透到表皮上来,在表面凝结形成的白色粉末。白霜是可以吃的,无须刻意洗掉。

误区三： 柿子不能跟高蛋白食物同吃

鞣酸可以跟胃蛋白酶、胃脱落上皮等结合,形成鞣酸蛋白,但它很难溶于水,在胃的收缩和舒张下,鞣酸蛋白又能跟柿子中的果胶凝结成块,也就是大家俗称的“胃石”。“胃石”可能会造成

消化道阻塞,引起腹痛。食物富含蛋白,相当于跟鞣酸作用的蛋白多了,所以才有“柿子不能跟酸奶、螃蟹等高蛋白食物同吃”的说法。实际上,甜柿子和脱涩后的涩柿子,鞣酸含量都很低。因此,口感太涩的柿子别吃,甜柿子和脱涩后的涩柿子可以与高蛋白食物同吃,也能空腹吃。不过,消化功能弱的朋友最好别空腹吃。

误区四： 吃柿子会加重贫血

正因为柿子含有鞣酸,所以很多患有贫血的朋友担心吃柿子会加重贫血。其实,像甜柿子和脱涩后的涩柿子这种鞣酸含量低的柿子还是可以偶尔吃的,只要不大量、长期吃就好。另外,对于有缺铁性贫血的小伙伴,在遵医嘱服药的同时,饮食上更重要的是平时注意补充富含铁的食物,比如猪肝、鸭血、蛭子都是不错的补铁食物。



/ 小贴士 /

柿子加香蕉苹果密封脱涩

市面上的柿子主要是涩柿,为了方便运输和储存,硬的时候就会采摘。但是这时柿子富含可溶性单宁(也叫鞣酸,葡萄酒涩也是因为它),口感很涩。你可以把柿子和香蕉、苹果一起放在塑料袋里扎紧口,或者直接放泡沫箱子里。香蕉和苹果释放的乙烯,能促使柿子产生乙醛,低氧的环境下也能促进柿子产生乙醛,乙醛跟单宁结合成不溶物质,就脱涩了。如果你等不及或者根本不

喜欢软柿子,那就直接买甜柿子吧。甜柿子在树上成熟时,可溶性单宁含量就已经很低,口感脆硬,带皮啃也不会涩口。柿子除了直接吃,其实还可以做成冻柿子。将柿子直接放在冰箱冷冻室,由内到外完全冻结实,大约需要5小时,拿出来温水里浸泡一下,去掉皮,口感冰爽脆甜,据说完胜冰沙。(摘编自《科普时报》,作者谷传玲系注册营养师)



/ 健康饮食 /

长期食用腌制菜对身体有害吗?

腌制菜到底能不能吃?

“腌制菜是蔬菜经过腌制或酱渍等加工工艺得到的传统食品,包括常见的酱菜、泡菜、发酵酸菜等。”首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授、副院长余焕玲介绍,一些媒体报道中提及腌制菜对健康的影响,主要体现在腌制菜中亚硝酸盐的含量问题上。余焕玲表示,亚硝酸盐摄入过量,会诱发中毒性高铁血红蛋白血症,出现胸闷、呼吸困难、头晕、头痛、呼吸急促、恶心、呕吐腹泻等症状。严重者

会昏迷、惊厥、大小便失禁,甚至可因呼吸衰竭而死亡。根据食品安全国家标准GB 2762-2012《食品中污染物限量》规定,腌制蔬菜中亚硝酸盐(以亚硝酸钠计)含量不得超过20mg/kg,农业行业标准NY/T 437-2012《绿色食品 酱腌菜》规定绿色食品酱腌菜中亚硝酸盐的含量应不超过4mg/kg。那么,人们平时食用的腌制菜是否安全?余焕玲表示,腌制菜中的亚硝酸盐含量会随着时间的延长不断下降,峰值往往出现在腌制之后的5天至10天,多在20mg至30mg/kg,通常20天以后,腌制菜中的亚硝

酸盐含量就比较低了。“如果是自己腌制的泡菜,最好在2天内或者20天之后食用。”“在注意卫生、操作得当的情况下,腌制菜是比较安全的。预防亚硝酸盐中毒,最重要的是避免误用,也就是把亚硝酸盐当成食盐使用。”余焕玲说。怎样食用更放心?传统的腌制菜是利用盐类的高渗透压和微生物的作用发酵而成,但由于作为腌制菜原料的新鲜蔬菜通常高度富集硝酸盐,在传统的储藏、发酵过程中,硝酸盐容易被硝酸还原酶细

菌转化成亚硝酸盐,造成亚硝酸盐残留和超标等安全性问题。“在生活中,虽然由于腌制菜中亚硝酸盐含量导致食物中毒的事件比较少见,但为了大家健康考虑,可以通过改进工艺,尽可能降低亚硝酸盐的含量。”余焕玲建议,可以对蔬菜原料进行热漂烫和低温贮藏,在发酵液中添加适量茶多酚、姜汁、香辛料等,以减少亚硝酸盐的产生。按照食品安全国家标准GB 2760-2014《食品添加剂使用标准》规定,酱腌菜中允许添加的抗氧化剂包括植酸、抗坏血酸、磷脂、D-异抗坏血酸及

其钠盐等。添加抗氧化型维生素类对泡菜中亚硝酸盐的生成有抑制作用,且抗坏血酸(维生素C)的效果好于维生素E,提示在腌制时可适当搭配一些复合维生素。与新鲜蔬菜相比,大多数腌制菜营养元素含量降低,同时食盐和亚硝酸盐的含量增加。因此,腌制菜虽然可口,但是要注意控制食用量,避免钠摄入量超标。余焕玲推荐,吃腌制菜的同时搭配富含维生素C的蔬果,比如甜椒、冬枣、草莓等,不仅能提高食品安全性,还能降低亚硝酸盐对身体的伤害。(来源:人民网)