

越来越冷的天气,带火了一种新的水果食用方式——加热水果,放在空气炸锅里烤、蒸锅里蒸……不过,有些人也会有点担心,水果加热还能有营养吗?其实,水果加热吃,营养损失没那么大,而且熟吃还别有一番风味。

水果熟吃,别有一番滋味

在蒸、煮、炖这样的低温烹调下,水果中的糖、氨基酸、维生素C、类胡萝卜素等成分会部分降解,产生醛、酮、醇等有香气的物质,所以煮一碗梨汤,我们能闻到特有的香味,除了跟水果本身含有的果香,跟加热也有关系,不过最好别特别长时间地煮水果,除了怕热的营养损失得多,水果本身的果香也损失得多。

而高温烹调比如烤,水果中的葡萄糖、果糖还会跟氨基酸发生美拉德反应,这个反应不仅会赋予水果焦黄的色泽,也会产生各种香气物质,这就是水果熟吃别有一番香气的奥秘。

另外煮食水果时,水果中的部分糖和酸会溶到水里,如果你觉得有些水果直接吃太甜腻,那这样就能让甜腻变成清甜、甘甜,更合胃口,而且还能喝到酸甜可口的果汤,这又是另一番不同的味觉体验。

对了,有些水果生吃会比较刺激,比如菠萝,它含有的菠萝蛋白酶跟口腔接触,会有扎嘴的感觉,草酸钙结晶还像针一样扎嘴,做熟了吃就不怕了,因为酶在高温下可以被破坏,草酸钙结晶还能溶到水里,所以怕扎嘴的朋友不妨把菠萝煮着吃、烤着吃或者做成菠萝炒饭。



冬天推荐吃点『热水果』

加热水果：营养损失没那么大

每百克水果中含量达到克这个水平的营养有水、碳水化合物、蛋白、膳食纤维、脂肪。每100克的含量在微克、毫克级别的有各种维生素、矿物质,以及植物化学物比如β-胡萝卜素、花青素、番茄红素、叶黄素、玉米黄素。如果不考虑加热对口感的影响,仅从营养出发,那上面这些营养里,除了水果还能轻松从其他类食物中获得的,就不用太在意加热是否会损失。

水

水果中含量最多的成分是水,大概80~90克/100克,但是吃蔬菜、喝牛奶、豆浆或者直接喝水,也都能很好地补水,所以就不在意加热是否增加水果中水分的流失。

碳水化合物

水果中含量第二丰富的成分是碳水化合物,普遍在10克~20克/100克之间,但是吃主食更能补充碳水,而部分蔬菜像胡萝卜、蒜薹、鲜蚕豆、毛豆、茭白、藕的碳水也能达到10克/100克以上,也都是补碳水的高手,所以加热水果时,也不用考虑碳水是否会损失。

蛋白

论补蛋白,水果远远不如肉蛋奶豆,仅仅考虑这一点,就没必要在意加热是否损失蛋白;何况加热几乎不会损失蛋白,只会将一丢丢蛋白分解成氨基酸,另外加热还会让蛋白变性,使蛋白更好消化,所以加热水果时不用考虑蛋白会如何。

膳食纤维

论补膳食纤维,全谷物、杂豆、蔬菜也能替代水果,加热可以软化不溶性膳食纤维,减少其对肠胃的刺激,这对胃肠娇弱的人群是更友好的;另外虽然加热会破坏水果的细胞壁,让部分可溶性膳食纤维溶到水里,但只要吃水果也喝煮水果的水,那这部分营养也浪费不了。

脂肪

脂肪的话,每100克里通常只有零点几克,跟坚果、肉、蛋、奶、豆比也是微不足道的存在,再说了脂肪在蒸、煮、炖这样的低温烹调中也很稳定,所以加热水果时不用考虑脂肪会如何。

矿物质

钙、镁、钾等矿物质特别耐高温,蒸、煮、炖、炒甚至煎、炸、烧、烤完全破坏不了

矿物质。少许矿物质顶多是从水果里跑到水里,把煮水果的水喝了也就一点儿都不损失了,所以加热水果时也无须考虑矿物质会损失。

叶黄素

叶黄素不仅耐热,还耐酸和碱,所以无论用什么水加热都不怕,因此富含叶黄素的水果比如猕猴桃、葡萄、柑橘,从叶黄素保留的角度来考虑,熟吃完全没问题。

维生素C

维生素C不仅可以促进胶原蛋白的产生,还能促进铁、钙、叶酸的吸收利用,也能促进抗体的产生,还能参与解毒,可谓对健康意义重大。因为维生素C怕热,所以水果当然是生吃更好,但是也不要因此不敢熟吃水果,相关数据表明,常见水果做成罐头后的维生素C保留率一般都在40%以上,有损失但也不用太在意。

花青素

花青素热稳定性很差,在60摄氏度以上就会很快地降解,另外它是水溶性的,如果是煮着吃花青素也会流失,所以从保留花青素的角度来考虑,富含花青素的蓝莓、桑葚就不适合热食,另外蓝莓、桑葚都属于浆果,质地很柔软,长时间煮容易软烂,口感也不好,再有就是如果用自来水煮,花青素还会变成蓝色,简直就是黑暗料理,所以富含花青素的水果并不太适合热食。

β-胡萝卜素

β-胡萝卜素对热很敏感,为了保留更多β-胡萝卜素,芒果、木瓜、橘子这些富含β-胡萝卜素的水果,自然是并不适合热食,但是像菠菜、萝卜缨、莴笋叶、韭菜、木耳菜这些蔬菜β-胡萝卜素更为丰富,是芒果的3倍以上,是木瓜和橘子的9倍以上,我们完全从这些蔬菜中多摄入β-胡萝卜素,这样加热芒果、木瓜和橘子时就不用考虑β-胡萝卜素了。

番茄红素

番茄红素遇热不稳定,但是加热后,活性低的全反式构型的番茄红素可以转变成抗氧化活性更强,生物利用率也更高的顺式构型,也就是说加热虽然会损失部分番茄红素,但是抗氧化活性更强了,所以富含番茄红素的水果比如番石榴、西瓜、木瓜、西柚,从番茄红素角度看,完全适合熟吃。



【延伸】

哪些水果适合加热吃?

水果是否适合加热吃,除了考虑营养损失,还要考虑质地和口感,比如前面提到的浆果类水果,猕猴桃、蓝莓、桑葚,就不太适合加热吃,这是因为它们质地太软,再煮、蒸或烤一下就很容易烂成泥,另外猕猴桃的维生素C含量特别丰富,生着吃还酸甜可口,非要煮着吃,着实有点可惜。

综合考虑下来,苹果、梨、黄桃、李子、西梅、菠萝这些质地硬,维生素C含量不是很丰富,杏、橘子、芒果、橙子、山楂这些质地较硬,花青素、番茄红素含量也不丰富的水果,更适合加热吃。

水煮、微波、烤着吃都可以,只是水煮水溶性维生素损失会更多一些,烤各种怕热的维生素基本就损失殆尽了,当然我们也不总是加热水果吃,也还有其他食物来源补充各种营养,所以其实也不用太在意,营养从来不讲非要某种食物某种吃,而是整体搭配均衡就行。

像蓝莓、草莓、猕猴桃、桑葚、火龙果、西瓜这些质地很柔软,再加热容易烂泥的水果就别熟吃了。

(摘编自“科普中国”,作者谷传玲系注册营养师)

