



A 水果隐藏的“甜”

水果的甜度不但与含糖量的高低有关,还和所含糖的种类密切相关。

1.不同的糖类,甜度不同

水果中的糖主要有三大类:葡萄糖、果糖、蔗糖,它们不仅化学结构各不相同,甜度差别也很大。

其中果糖最甜,其甜度相当于蔗糖的1.7倍,而且冰镇以后更甜;其次是蔗糖;之后是葡萄糖,其甜度约是蔗糖的0.7倍。(果糖>蔗糖>葡萄糖)

也就是说,在含糖量相同的情况下,若是含有的果糖多,吃起来相对会更甜。

像梨、猕猴桃和杏这三种水果,含糖总量其实相似,但一般吃起来梨子是最甜的,其次是猕猴桃,最后是杏。这就是因为梨子所含的果糖占了66%,猕猴桃占了50%,而杏子只占了10%。

肯定有人要问:为什么猕猴桃果糖那么多,却没那么甜呢?

这就要说到影响甜度的其它物质,淀粉、无机盐、单宁类物质等。

2.水果不仅有糖,还有酸、涩

简单来说,就像一盘菜里可以加糖加盐加醋,这些会相互影响。

而水果中像柠檬酸、苹果酸等有机酸和具有一定涩味的单宁类物质,可降低水果甜度;而钾、钠等无机盐类物质可以提升

甜度。

猕猴桃之所以没那么甜,就是因为其含有大量的宁酸、苹果酸和柠檬酸。所以有些吃起来不甜的水果,也可能含有不少糖。

3.果糖的热量

100克果糖的热量约为400大卡,100克蔗糖的热量约为389大卡,100克葡萄糖的热量约为409大卡。

对比一下,100克鸡肉的热量为134大卡,100克羊肉热量为178大卡,100克牛肉的热量约288大卡。

由此可见,水果要是吃不对,可能比吃肉更易长胖。

B 水果选择参照表

既然口感不靠谱,下面就为大家整理了水果含糖量的排行榜:

1.糖多不甜的水果

有些水果,虽然吃起来不甜,甚至酸酸的,也可能含有很高的糖分,高血糖、肥胖人群更要少吃,比如:

①火龙果,可能只有中间的果肉才微甜,但每百克糖分在14%左右,并且其中近70%—80%为葡萄糖,升糖速度较快。

②人参果,没什么味道,糖分高达18%。

③百香果,吃起来酸酸甜甜的,糖分达到了13%左右。

④山楂很酸,助消化,口感一点都不甜,但是其糖分高达22%。

身体血糖高 喝水加点料

对于糖尿病患者来说,多喝水,能够促进身体内部血液循环,增强自身代谢,促进毒素排出,同时也可以消除酮体。

特别是对于一些高血糖患者,适当饮水,还可以降低血浆渗透压,慢慢恢复正常,起到辅助降血糖的功效。保证每天2000毫升左右的水分摄入,是非常有好处的。但是不要一次性喝太多的水,也要分少量多次地饮用。

除了在平时多喝水之外,糖尿病患者也可以在喝水的时候,适当加入以下几种小食材,这样或许在控制血糖这方面有帮助。

肉桂

对于一些血糖偏高的人群而言,可以

2.糖少但甜的水果

有些水果吃起来甜,但含糖量未必高,日常可以适当多做选择,比如:

①草莓,低糖水果的典型代表,每100g的含糖量在6%左右,热量约32大卡,而且其膳食纤维丰富(1.1克/100克),升糖指数也只有41,属于低GI水果,很适合减肥人群、糖尿病患者。

②哈密瓜,每百克糖分在7.7%左右,每百克的热量也就34大卡。

③芒果,虽然是热带水果,含糖量并不是很高,每百克约7%左右,而且热量在35大卡,膳食纤维比草莓甚至还高些,1.3克/100克。

此外,还有一些水果虽然吃起来口感很好,但其脂肪含量很高:

3.脂肪含量高的水果

①牛油果:虽然低糖低盐、低碳水,还富含健康的不饱和脂肪酸、维生素和矿物质,但其热量指数比猪肉还高——100克瘦猪肉143大卡,100克牛油果160大卡。而且其脂肪含量高达15%—30%!

因此即使营养好,但高脂肪、高热量的事实也不能改变。建议用牛油果代替沙拉酱、蛋黄酱、炼乳等调味品。

②榴莲:营养全面丰富,但所含热量之高低仅次于牛油果——每100克热量高达157大卡,其中脂肪含量占到4.1%,糖分占到28.3%,属于高糖高热量水果了。

③椰子:椰子汁的热量并不高,其热量主要集中在椰子肉中——每100克椰子肉的热量高达241大卡,脂肪含量为12%,糖分高达31.3%,所以椰肉、椰子干片还是得控制好量!

④冬枣:每100克的维生素C含量高达243毫克,差不多是苹果的60倍,柠檬的10倍!但其热量和含糖量同样惊人——每100克的热量是125大卡,含糖量高达30%!

若是换成干大枣,热量更是高得惊人,每100克提供热量约300大卡,几乎是米饭的2倍。

C 夏季吃水果,牢记2件事

除了种类的选择上有讲究,我们在吃的过程中也要注意:

1.饭前食用更有利于减肥

水果中的营养成分很多都是水溶性的,饭前食用更容易被肠胃消化吸收;而且容易产生饱腹感,对于想要减肥的人群能帮助抑制食欲。

若饭后吃水果,最好要在1小时以后,以免引起消化不良,出现腹胀、便秘的现象。

2.水果不能代替蔬菜

尽管水果、蔬菜总是被人相提并论,但两者的营养成分、价值各有特点,不可相互替代。

像大多数深色蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维等含量远高于水果,但水果中的碳水化合物、有机酸和芳香物质比新鲜蔬菜多,且水果食用前不用加热,其营养成分不受烹调因素的影响。

因此,建议无论水果甜不甜,热量高不高,每天吃的量都应控制在200克—350克,蔬菜摄入量应该达到500克,而且要不同种类换着吃。

据新华网

“三伏”大幕将启 科学消暑防暑

《中国天文年历》显示,北京时间6月21日11时32分已经迎来“夏至”节气。历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,一般在每年公历6月21日或22日,太阳到达黄经90度时,为“夏至”,它是二十四节气中第十个节气,也是二十四节气中最早被确定的一个节气。公元前7世纪,古人用土圭测日影,发现“夏至”这一天,白天之长,日影之短,都达到了一年中的极限,所以叫作“夏至”。

“夏至”是盛夏的起点。罗澍伟结合民间传统和养生专家的建议说,“夏至”一过,阳盛于外,人体出汗增多,消暑防暑首先要及时补水。可多食苦瓜、芹菜、茼蒿、苦菊等,以利于祛暑益气、除燥祛湿、生津止渴和增进食欲。同时做好精神保养,宜晚睡早起,适时午休,避免剧烈运动,注意调息静心,“心静自然凉”。

“夏至三庚数头伏”。天文科普专家介绍,今年入伏时间是7月11日,“三伏”时长40天。这是从2015年起,连续7年的“三伏”都是40天。

伏,标志着一年里最热的时期,俗语说“热在三伏”。

伏的日期也是按照干支纪日来推算的。中国天文学会会员、天津市天文科普专家林愿介绍,从夏至日算起,第三个天干为“庚”的日子叫初伏(也叫头伏),过10天逢第四个庚日为中伏(也叫二伏),立秋后的第一个庚日为末伏(也叫三伏),总体叫“三伏”。

初伏与末伏固定是10天;中伏的时间则不固定,有的年份是10天,有的年份是20天,这主要由夏至到立秋之间一共有几个庚日来决定:有四个庚日则中伏到末伏间隔为10天,有五个庚日则间隔为20天。

每年“三伏”大概在公历7月中旬至8月中旬之间,具体到今年的“三伏”来说,7月11日至7月20日为初伏,7月21日至8月9日为中伏,8月10日至8月19日为末伏。

林愿表示,一般来说,“三伏”中又以中伏的平均气温最高,但受各种气象条件影响,各地全年中的极端气温未必出现在中伏,甚至不一定出现在“三伏”。但不管怎么说,“三伏”恰在小暑和大暑节气之间,确实是盛夏酷暑时节。

“三伏”大幕即将开启,如何消暑防暑?林愿结合民间传统和养生专家的建议说,天气炎热,出汗增多,勤洗澡,勤换衣,更要及时补水;减少高温时段外出,若外出,做好防暑措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜,并随身携带一些防暑用品,如风油精、清凉油、藿香正气水等;晚睡早起,中午小憩,调养心神;饮食清淡,不肥甘厚味,慎用辛辣之品;保持心情愉快,戒躁息怒,避免情绪中暑。

据新华社