

水果越来越甜,还能放心吃吗

你有没有发现,普通水果通通变甜了。吃两片西瓜,像在喝糖水。啃一口哈密瓜,甜得简直能榨糖。就连不是以甜为主风味的蓝莓、火龙果、李子、橘子等,也纷纷走上了变甜之路。

现在的水果为何越来越甜?水果甜得发齁,我们还能放心吃吗?(摘编自《成都商报》《武汉晚报》)

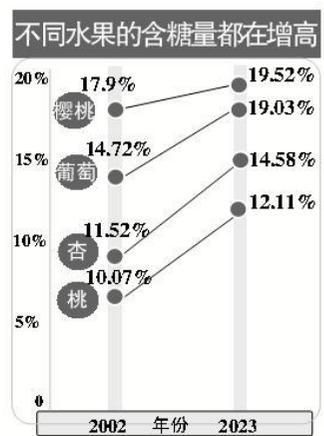
水果变甜了,而且还会变得更甜

水果变甜了,而且还会继续变得更甜,那是因为它:亚洲特别是中国人对水果品质判断的主要标准是甜味,甜的水果好卖,如此,育种者就培育甜味更浓郁的品种来适应消费者需求;另外,栽培技术也在持续发展和改进,水果变甜比过去更容易了。

一些水果变甜,与含糖量增加有关,但并不是所有高甜水果都是如此。“甜”主要受到糖的影响,但也受到其他物质的影响,如酸味物质。光看口味,你可能会以为西瓜的含糖量比紫皮百香果高,实际上,常见西瓜如麒麟的含糖量其实也就10%—12%左右,紫皮百香果的含糖量却在13%—15%,百香果的含

糖量比西瓜多,但尝起来有些酸,就是因为它的含糖量是西瓜的好几倍。

值得一提的是,有些水果吃起来不太甜,甚至还很酸,但含糖量却不少,代表水果有火龙果、山楂、人参果、百香果、猕猴桃等。例如,山楂明明吃起来酸酸的,含糖量却超过20%。



水果越来越甜会影响血糖吗?

当我们谈及食物中的糖时,主要考虑的是它对于血糖的影响,也就是升糖指数GI值。GI值越高,食用这种食物后造成的血糖波动也就越大。

光看GI值,某些水果确实挺吓人的。比如,西瓜的GI值高达80,属于妥妥的高GI食品。但是,我们还得把进食量考虑进去。我们通常说的GI值,

是以食用50克可消化碳水化合物为标准来计算的。西瓜里的含水量很高(有90%左右),吃下100克西瓜,大概也只吃进去7克左右的可消化碳水化合物。因此,适量吃点水果,并不要太过于担心。当然,如果患有糖尿病,还是建议吃升糖指数低的水果(如青苹果、桃、柚子、橘子、梨等),并且将水果当成两餐间的加餐。

根据体质选择合适的水果

在重庆大学附属肿瘤医院中医肿瘤治疗中心主任王维看来,吃水果也有一些注意事项。中医认为,水果有温、热、寒、凉之分,因此,吃水果需要参考自身体质情况,否则容易引发腹泻、咽痛等症状。

寒凉水果适宜实热体

质者。实热体质的人脸色红赤、代谢旺盛,平时易发热烦躁还经常便秘,可适当多吃西瓜、梨、猕猴桃等。

温热水果适宜虚寒体质者。虚寒体质者四肢冰冷,面色较常人白,可适当多吃荔枝、龙眼、樱桃、榴莲、杏等。

按摩足通谷穴 消炎止痛

当出现眼睛肿胀、发炎上火等不适时,可以尝试按摩足通谷穴。

中医认为,刺激足通谷穴,对上火引起的口干舌燥、咽喉肿痛、牙龈肿痛等有一定的缓解作用。对于眼睛肿胀、头痛、关节疼痛等症状,也可通过按摩足通谷穴来缓解。对于长时间站立、行走引起的脚部疲劳,以及全身疲劳等情况,按摩该穴位有助于恢复精力。

足通谷穴位于足趾第5跖趾关节的远端,赤白肉际处。在按摩前,可先用温水泡脚片刻来放松脚部肌肉;然后用拇指或中指的指腹,轻柔均匀地按压足通谷穴。每次按摩持续约3—5分钟。(摘自央视)



我身边的百岁寿星

她一年四季穿单鞋

4月11日,家住河南焦作博爱县的王占文迎来117岁生日。祝寿现场热闹非凡,大家纷纷和寿星合影,送祝福、沾喜气。

提及长寿秘诀,王占文介绍,家族有长寿基因,哥哥和姐姐都活到了90多岁。虽然年事已高,但她日常生活完全自理,前两年还能穿针引线缝补衣服。“母亲之所以能活这么久,可能得益于

热爱劳动吧。”王占文的儿子毕式广介绍,母亲的身高不到一米五,却顶起了一家人的天,“为了讨生活,母亲年轻时还曾扒火车到山西讨生活,如今仍手脚麻利,做饭、切菜她都不在话下”。

在晚辈们眼中,王占文的身体素质比很多年轻人都要好,“她一年四季都穿单鞋、单袜,即使冬天也不穿厚棉鞋,睡觉时还要把脚露在被子外面,但是她很少



感冒生病”。在王占文的孙女毕女士眼中,奶奶生性乐观,遇到天大的事都不愁,“她平时喜欢串门聊天,整天都乐呵呵的”。(河南焦作 赵改玲)

减重别轻易尝试“16+8”断食法

一天24小时中,在8小时内随便吃,另外16个小时禁食(但可以饮水),这种“16+8”断食法很受减重人士的追捧。然而,一项中美合作研究指出,这种断食法会使心血管疾病死亡风险增加91%。

消息一出,一片哗然。是片面解读还是严谨定论?断食法有没有健康风险?

相关研究有局限性 该研究由上海交通大学医学院和斯坦福大学合作,研究数据来自于20078名美

国成年人完成的2次有效的24小时饮食回忆调查。

相关结论在网上引发关注,也引起质疑。实际上,研究人员自己也指出了这项研究的局限性,包括饮食信息来自调查对象的自我报告,可能会存在记忆偏差;同时,除了每日进食时间和死亡原因,饮食质量等其他影响健康的因素没有包含在分析中。

通过少吃来减重难以持久 复旦大学公共卫生学院研究员孙亮认为,间

歇性禁食可能带来一些负面影响,如饥饿感、恶心、疲倦、烦躁、失眠及头痛等。此外,通过少吃降低体重后,肌肉也减少了,基础代谢率下降,对能量的消耗也会下降,所以减重效果很难长期持续。

值得一提的是,部分人群不宜随便尝试断食法,如抑郁症患者,身体过度消瘦、营养不良的人,年龄在70岁以上的老年人,患有严重心脑血管疾病的人群等。(摘编自《新民晚报》)

食疗药膳

三叶三果汤 生津润喉

4月16日是第22个世界嗓音日。都说“未见其人,先闻其声”,嗓音是人的第二张面孔,可以反映一个人的年龄、性别、情绪、健康状况等。然而,在日常生活中,我们往往没有对嗓子进行好好保护。在这,给大家推荐两款护嗓汤水。

三叶三果汤 取龙利叶、枇杷叶、人参叶各10克,罗汉果5克,无花果5个,苹果1个,将所有食材放入养生壶中,加入适量清水煲1小时即可。此汤有清肺化痰、生津润喉的功效,适用于肺热燥咳、咽喉干痛者。



陈皮

陈皮杏仁粥 取百合30克,陈皮5克,南杏仁10克(打碎),粳米150克,一同煮粥即可。此粥有滋阴生津、润肺止咳的功效,适用于咽喉干痒、咳嗽痰黏者。(广州中医药大学第一附属医院耳鼻喉科副主任医师 张丽娟)

喝安神茶补肾养心

晚上睡觉时多梦易醒,早上黑眼圈、眼袋明显,可能是心肾两虚的表现,可以尝试喝点安神茶。

具体做法是:取紫灵芝、炒酸枣仁、百合各10克,加入沸水冲泡即可。睡前饮用100毫升,有补肾养心的功效。一般坚持喝一段时间后就能看到效果。如果在尝试一段时间后没有效果,建议及时就医。(北京中医药大学东直门医院治未病中心主任 刘涓)