

## || 饮食科学 ||

## 有些人要少吃水果

水果是公认的营养高手,但天冷之后,怕寒凉的人便对其敬而远之,还有人担心果糖含量高会让人长胖,也不敢吃。吃水果真有这么多禁忌吗?到底哪些人要少吃水果?

“凉”和“寒”并不是一个概念,不过两者有类似之处。“凉”是指水果温度不超过室温。在冬天没有暖气的屋子里,水果的温度只有几到十几摄氏度,比体温低不少,吃进嘴里时有点凉,身体怕冷、肠胃对冷刺激敏感的人可能会觉得不太舒服。“凉”造成的不适比较容易解决,只要把水果放在暖气上,将其温度提升到三四十摄氏度,就能消除凉感。

“寒”是传统医学里的概念,通常是指吃了水果后肚里发凉、容易拉肚子、腹胀产气等,根本原因在于水果影响了

胃肠功能。水果中含有很多不利于消化吸收的因素,例如,蛋白酶、单宁、草酸、植酸、生物碱等抗营养成分,对消化道黏膜不友好,会抑制消化酶活性,妨碍微量元素吸收利用;有机酸和多酚类物质会降低胃酸的杀菌作用,并影响蛋白质的消化;果糖或糖醇摄入过量容易刺激肠道运动,引起腹泻。因此,消化不良、经常胀气的人应当少吃水果,特别是那些淀粉酶抑制活性很强、刺激肠道运动的水果,比如猕猴桃、火龙果等。这些人可以将苹果、梨、香蕉等水果加热做熟了吃,不仅能降低单宁等物质对消化功能的影响,还能避免水果中蛋白酶对消化道的损伤。另外,加热后膳食纤维被软化,水果变得柔软,对肠道的刺激作用也会减弱。生吃水果不舒服的人,还可以



选择水果干。水果制成干品后,虽然会损失维生素C,但大部分营养物质得到了保留,并且其中的抗营养成分会失去活性,对消化道的刺激大大减小。

有研究显示,过量摄入果糖会促进炎症,增加脂肪肝、糖尿病和痛风等多种疾病的风险。但摄入过多有害不等于少量也有害,每天只吃几克到十几克的果糖,不会危害健康。水果中的糖由三部分构成:葡萄糖、果糖和蔗糖,果糖只是其中之一,水果中葡萄糖和果糖的

量基本相当。除了果糖,水果中还有很多营养成分和保健成分,比如维生素C、胡萝卜素和少量B族维生素,钾、镁等矿物质,膳食纤维和低聚糖、类黄酮等多种植物化学物。这些成分对预防营养素缺乏、减轻炎症反应是有好处的。健康人按膳食指南推荐每天吃200~350克水果,并不会摄入过多的果糖,也不会增加糖尿病风险,反而非常有益身体健康。

总之,消化不良、患有胃肠疾病、体弱的人,不适合多吃水果,可以每天吃少量熟水果或水果干,补充矿物质和膳食纤维。平日膳食中肉多菜少、肌肉充实、消化能力强的人,每天都应吃水果,但不建议用水果代餐的方式来减肥,否则容易造成肌肉流失和代谢率下降。

范志红/文

## 正确使用密胺餐具

密胺餐具又称为仿瓷餐具,本质上是一种塑料制品,表面光滑,易于清理,又比陶瓷结实轻薄,生活中被广泛使用。但用时要注意以下几点:

1. 仿瓷餐具不要放进微波炉加热。食品安全国家标准明确规定,密胺餐具不能用于微

波炉加热使用。高温会加速有害物质的析出,微波还可能会导致餐具变色、开裂。

2. 不建议超过120℃时使用。高温可能会导致部分密胺树脂分解,产生甲醛及三聚氰胺等有害物质。为了保险起见,儿童辅食可以先降温,再盛到

餐具中食用。

3. 食醋、白醋、苹果醋之类的酸性液体,不推荐用仿瓷餐具长时间储存。同理,提前制作好的凉拌黄瓜、醋泡花生等凉菜,因为带有酸性液体,也不推荐用仿瓷餐具储存。

4. 及时更换。密胺餐具的

使用寿命是2~3年。洗碗时最好用柔软的清洁工具。钢丝球会破坏餐具表面的结构,加速餐具中有害物质的释放。在使用过程中,餐具一旦出现开裂、变色、变形、刮花等现象,应停止使用。

刘林栋/文

## || 居家备忘 ||

## 隔窗晒太阳并不能补钙

随着天气越来越冷,不少人减少了户外活动,在家里隔着窗户晒太阳补钙。专业人士提示,隔着窗户晒太阳,并不能起到补钙的作用。

很多人都知道晒太阳能补钙,更准确地说是太阳中的紫外线B晒到皮肤上,可以把皮肤的7-脱氢胆固醇转化为维生素D,而维生素D能促进人体钙的吸收。现在很多家庭都是双层玻璃,紫外线B无法穿透厚玻璃,影响维生素D转化,无法促进钙的吸收。

为了增强补钙效果,可以选择阳光明媚的时段到户外晒太阳,露出脸和手直接接触阳光,每次晒30分钟左右。也可以打开窗户,既能晒太阳,又能给室内通风。

庄媛/文

## 炒豆芽加醋能除“豆腥味”

豆芽中含有一种人们不喜欢的豆腥味,虽然经过较长时间的炖煮煨炒,可消除大部分豆腥味,但这样会使豆芽失去脆嫩的口感。如果加点醋,不仅可以缩短加热时间,还可消除“豆腥味”,使豆芽保持脆嫩。

刘玉雯/文

## 挑选柿子要“四看”

成熟的柿子果实表面色泽艳丽,有红色、黄色和橙色,十分好看。然而,仅凭颜值是不能挑到优质柿子的,挑选柿子需要“四看”:

**看形状。**虽然不同品种的柿子会有不同形状,如有些是扁球形,有些是圆球形,有些是四方形的,但选择时以果形端正饱满的为佳。

**看外观。**表皮光滑且果粉多的柿子为佳,外部不能有凹陷、压伤、褐斑、裂缝等。记得检查果萼及果底有没有裂缝,如果有,则裂缝处容易遭受细菌感染或虫蛀,尽量不要购买。表面的白色粉末是甜柿新鲜香甜的象征。

**看色泽。**甜柿放久了果品颜色也



不会变红,只会软化,因而建议选购果皮为均匀橙红色的柿子,成熟度高且味道甜美。叶片呈翠绿色,水分足的较新鲜,若叶片枯黄萎缩,说明新鲜度已经下降了。

**看重量。**越重的新鲜柿子中水分

和糖分越高,质量也就越好。孔婷/文

## 四种鞋不适合老人穿

老人如果鞋子穿不对,不仅达不到健康的目的,还可能会受伤。以下四种鞋,不适合老年人穿着长时间走路。

**尖头鞋。**穿尖头鞋走路会加重已有的拇囊炎(大脚趾关节上的一个硬肿块),且尖头鞋会压迫脚趾,导致足趾末端屈曲畸形,从侧面看像是一个倒“V”形,这种情况被称为槌状趾,严重者需要接受医学治疗。

**拖鞋。**穿着拖鞋走路容易脚后跟疼痛,这是因为拖鞋的底部较薄,而大量行走会使足底筋膜或肌肉长期处于高负荷工作状态,导致足底受到损伤。



人字拖其实只适合在沙滩上行走。这种鞋无法对足部提供足够的支撑,老人长时间穿着走路会导致跟腱炎。

**船鞋。**这种鞋比较轻便,且要求前脚掌能够最大程度地弯曲,这就导致船鞋的鞋底薄软,基本没有加固的结构,也不耐磨,这就决定了不适合穿着它在粗糙的路面上长时间行走。

**硬皮鞋。**有的皮鞋材质较硬,容易导致磨脚,尤其是鞋后跟和脚掌部分,长时间穿着会造成不适甚至受伤。此外,硬皮鞋包裹性和透气性不如运动鞋和休闲鞋,限制了其在老人日常生活中的使用。

孔婷/文

孝/敬/父/母

# 关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部