

水果界“抗氧化天团”登场

维C天花板竟是它

秋风渐起,夹带着缕缕水果的甜香。这个季节的果篮子,搭载着水果界的“抗氧化天团”闪亮登场。这些酸甜多汁的“免疫卫士”,为身体筑起一道抵御寒冬的活力屏障。谁才是维生素C的天花板?答案可能和你想的不一样。

NO.1 刺梨

刺梨,别名茨梨、山王果、送春归,被誉为水果界的“维C之王”“维C黄金”,每100克鲜果含维生素C2585毫克,近柑橘的50倍、猕猴桃的40倍。刺梨的胡萝卜素含量高达2900微克/100克,具有抗氧化、抑制肿瘤、增强免疫力和保护视觉等多种生物学作用。此外,刺梨还含有单宁、黄酮等多种功能成分,有机酸和膳食纤维可促进肠胃蠕动,缓解消化不良,具有健脾消食、清热生津之功效。

小贴士 刺梨去刺挖籽后食用,果肉脆、甜酸,但酸涩明显,初食者难以接受,胃酸过多者慎食。

NO.2 冬枣

冬枣,别名鲁北冬枣、冻枣、雁过红、苹果枣、冰糖枣等,赭红光亮、皮薄肉脆、香甜多汁,也是水果界维生素C的一把好手——每100克鲜果高达243.0毫克,是苹果的60至70倍、猕猴桃的4至5倍。富含膳食纤维、钾、维生素A、维生素E等多种人体有益成分。每天适量食用(5至8颗),可高效补充维生素、提升免疫力。

小贴士 冬枣的含糖量(27.8克/100克)很高,糖友食用应注意控制摄入量。

NO.3 沙棘

沙棘,果实呈圆球形,橙黄或橘红色。每100克新鲜沙棘维生素C含量达204.0毫克,是猕猴桃的4至5倍,含维生素E、维生素K、B族维生素及胡萝卜素(3840微克/100克),富含沙棘黄酮、不饱和脂肪酸等多种活性成分,具有辅助改善消化功能,止咳化痰、活血散瘀、提高机体免疫力等作用。

小贴士 沙棘虽好也只是有保健益处的水果,不可替代药物。

NO.4 猕猴桃

猕猴桃,属于浆果类水果,分绿心、黄

心和红心,也是维生素C高手,如100克中华猕猴桃维生素C含量高达62.0毫克。含天然抗氧化剂及叶黄素,可清除体内自由基,延缓衰老。含有丰富的铬——作为葡萄糖耐量因子的重要组成成分,可辅助降血糖。新鲜采摘的猕猴桃一般较硬,与苹果、香蕉(释放催熟剂乙烯)一起密封存放,可加速软化。

小贴士 脾胃虚寒、腹泻者少食,避免加重症状。

NO.5 山楂

山楂,又称山里红、红果,果实深红色、近球形,口感酸中带甜,是中国特有的水果,常用于制作冰糖葫芦、果酱等。每100克鲜果维生素C含量高达53.0毫克,是橙子的2至3倍,钙、钾、铁非常丰富,因含维生素C和有机酸,其铁的生物利用率较高。食用山楂能缓解积食、消化不良,具有消食健胃的作用。

小贴士 胃酸过多者、孕妇忌食。

NO.6 葡萄柚

葡萄柚是甜橙与柚子的自然杂交品种。果实呈扁球形,果皮薄且呈橙黄色。果肉分瓣,有白、粉、红3种颜色。口感多汁微酸带苦,有独特香气。每100克鲜果维生素C含量高达38.0毫克,远超苹果。含有丰富的钾,可辅助降血压。禁止与降压药、降脂药同食,可能引发药物浓度异常升高。

小贴士 体质虚寒者慎食,可能导致腹泻、头晕。

NO.7 金橘

金橘,又名金枣,圆形果,皮甜肉酸,果皮含金橘苷、松柏苷、丁香苷;金橘的维生素C含量为35毫克/100克,果肉含枸橼酸、苹果酸等有机酸以及脯氨酸、天冬氨酸等多种氨基酸。具有化痰止咳、消肿散痛之功效。

小贴士 最好不要空腹食用,可刺激胃黏膜;含糖量较高,糖友慎食。

NO.8 橙子

橙子,是柚子与橘子的杂交品种,可分脐橙、冰糖橙、血橙、红橙等多个品种。富含维生素C(每100克鲜橙约含33.0毫克),可增强免疫力、清除自由基,降低癌症风险。

含类黄酮、柠檬素及 β -胡萝卜素,促进高密度脂蛋白生成,辅助降低心脑血管疾病风险。果胶和纤维素促进肠道蠕动,预防便秘;钾调节血压,钙、镁参与骨代谢,促进骨骼健康。

小贴士 糖友、脾胃虚寒者、过敏体质者慎食。

为啥要补充维生素C

维生素C,又叫抗坏血酸,人体不能自身合成,需要食物供给。大航海时代,海员常常因缺乏维生素C而死于坏血病,也因此而得名“抗坏血酸”。

维生素C有着显著的抗氧化作用,有诸多生理功效,可促进胶原蛋白合成、清除体内自由基、促进创伤愈合、维护心血管健康、促进铁的吸收,延缓衰老,预防体内炎症反应,增强免疫力。

和大多数水溶性维生素不同,维生素C在体内有一定量的储存,即便是一定期期不摄入,也不会立马出现缺乏症状,但要是长时间不摄入或处于一种摄入不足状态,可能出现维生素C缺乏的前驱症状,多伴有全身乏力、食欲减退、牙龈肿胀,甚至全身点状出血,牙龈出血,尤以牙龈尖端最为显著。

正常成人每天推荐摄入100毫克维生素C,但为预防非传染性慢性病推荐每日摄入200毫克维生素C。《中国居民膳食指南(2022)》推荐一般成人保证每天摄入200至350克的新鲜水果,并注意多选择高维生素C水果,一般不会发生维生素C缺乏或过量。

控糖人群注意水果摄入量

血糖偏高者每天水果摄入量控制在50至150克。新鲜水果热量一般在50千卡/100克左右。若一天食用较多,应相应减少主食的摄入量。如一天食用苹果200克(约含能量100千卡),就要从全天主食中减掉30克,以免引起总能量摄入过多。

最好选择在两餐之间、饥饿或身体活动之后食用水果,既能预防低血糖,还可为机体提供一定的热量和营养素。推荐少量多次食用,避免一次性大量食用水果,而增加胃肠道负担和使血糖迅速升高。每日最好食用水果2至3次,每次以50克左右为宜。

北京青年报 高春海