

劝你吃“桃子”的理由,这两个就够了……

“桃养人”到底可不可信?

桃子,自古就备受国人的推崇。从寿星手上捧着的大寿桃,到《西游记》里的蟠桃宴,桃子不仅象征着健康长寿,民间还有“桃养人”的说法。

从现代营养学角度看,桃子有两个突出的优势:它是一种“血糖友好型”水果,糖负荷较小;富含抗氧化物质,有助对抗人体慢性炎症。

桃子靠两个优势“出圈”

在众多水果中,桃子的健康优势主要体现在两个方面。

◎对血糖很友好

桃子含糖量较低(10%左右),升糖指数(GI)只有28,而苹果、葡萄、猕猴桃的GI值分别为36、43、52。

桃子的血糖负荷(GL)不高。血糖负荷比较真实地反映了摄入食物中碳水化合物总量对血糖的影响,≤10为低血糖负荷食物。吃一个中等大小(200克)的桃子,血糖负荷在6左右。

所以,桃子是一种“血糖友好型”水果,很适合糖友食用。

◎富含抗氧化物质

与苹果、葡萄相比,桃子具有更强的抗氧化能力,酚类化合物种类更加丰富。

到目前为止,科学家从桃子中分离鉴定出了30多种酚类化合物,包括绿原酸、新绿原酸、儿茶素、表儿茶素、芦丁、槲皮素等。

这些抗氧化物质,对人体有哪些好处呢?

- 1.有助清除自由基,减少氧化损伤,抵御衰老。
- 2.可以对抗慢性炎症。慢性炎症不仅是诱发糖尿病、高血压等慢病的重要因素,也是促使慢病恶化的因子。也就是说,摄入足量的抗氧化物质,对防治慢病有一定好处。

这样“吃桃”健康获益大

吃桃子讲究3个要点,可以最大限度地收获健康好处。

适量吃

根据我国居民膳食指南的建议,每天适宜摄入200~350克新鲜水果,换成桃子,相当于1~2个中等大小的量。

不用桃汁代替桃子

尽量吃完整的桃子,而不是桃汁、桃脯、桃干等水果制品。

挑新鲜的吃

不吃霉变的桃子,如果只是轻微压伤、摔伤,一般无大碍,只需去掉碰伤部位即可。一旦桃子熟了,就要趁新鲜赶紧吃掉。

最后提醒大家,少数人会对桃子过敏。这部分人可以戴上手套,先把桃子皮去掉,或者在吃前用盐水泡、用刷子清洗表皮,有助减少过敏的发生。

来源:生命时报

桃子真的“养人”吗?

一直以来,民间都有“桃养人”的说法。其实,除了上述两个优势外,单从营养素含量的角度看,桃子并不算突出。

比如,桃子维生素C含量不到10毫克/100克,跟苹果、梨差不多,远远比不上鲜枣(243毫克/100克)、猕猴桃(62毫克/100克)等水果。

膳食纤维含量在1.5毫克/100克左右,在水果中算是中等水平。虽然也含有B族维生素和镁、钾、铁等矿物质,但含量也不突出。

不过,相对很多水果而言,桃子适合高血糖、高血压、高血脂、高尿酸、便秘等人群食用。总之,桃子是普通水果,不要把它神化了。

不同品种的桃子,哪个更营养?

眼下的水果摊,正被各种各样的桃子包围。硬的软的、红的黄的、圆的扁的……它们之间有什么区别,哪种更有营养?

① 水蜜桃

水蜜桃绒毛多而短,熟透时柔软多汁,将表皮去掉后,果肉多呈乳白色或粉红色。

挑选技巧:看起来圆润饱满、桃尖明显,闻起来香气浓郁,摸起来手感柔软的水蜜桃更好吃。

② 硬肉桃

也叫脆桃,接近圆形,果皮红艳,果肉底色白,散生玫瑰红点。吃起来口感脆爽,但汁液较少。

挑选技巧:主要看色泽,整体青色褪去、色泽均匀即可。如果桃身尚有青色,可能口感偏涩。

③ 油桃

表面光滑,颜色鲜艳,常见的有深红色和橙黄色两种。油桃水分较少,极耐长途运输和储存。

挑选技巧:喜欢柔软多汁的,就选微微发软的;想要脆甜一些的,就选手感硬的。无论哪种,闻起来香味浓的更甜。

④ 黄桃

外观金黄,绒毛少,皮薄肉厚。新鲜的黄

桃口感偏酸,极不耐运输,常被加工成罐头和果干。

挑选技巧:好吃的黄桃形状规整,颜色呈金黄色或橙黄色,黄里透红多为口感极佳的标志。

⑤ 蟠桃

蟠桃外形独特,肉细味浓,可分为红毛蟠桃、黄毛蟠桃、红油蟠桃、黄油蟠桃、奶油蟠桃等。

挑选技巧:中间凹两边扁、分量足、个头适中的蟠桃口感好。太大的口感发干,小的则肉少。

⑥ 鹰嘴桃

因果顶酷似鹰嘴而得名,表面有茸毛,口感硬脆清甜,汁多饱满。

挑选技巧:颜色同时呈现红、白、青三种颜色的鹰嘴桃最好吃。红色部分表示光照较好,青白部分说明甜度与水分相对充足。



本版图片来自网络