



# 水果干营养价值差距大

专家：学会挑选，不可多吃

众所周知，多吃新鲜蔬果健康益处多。可有时候吃水果不是很方便，许多朋友就想到了方便易携的水果干。那么，由水果经过脱水干燥而制成的果干，营养价值究竟如何？什么样的水果干才是“真正”的果干？今天我们就来谈谈这个话题。



真正的好果干长啥样？

果干的加工工艺主要有烘干、真空脱水和油炸。做法不同，营养差距也很大。

前两种方式制得的果蔬干基本不需要额外添加糖、油等成分，只是将水果（片）脱水浓缩得到果干，例如市售的很多干枣、葡萄干等。有些人自己用烤箱DIY的苹果干、猕猴桃干也属于这类。

对于以上这种单纯脱水干制的果干，虽然一些比较娇气的营养素如维生素C、多酚等抗氧化物质会有一定损失，不过大部分营养成分还“健在”，这种就属于真正意义上的“果干”，里面还是很有“料”的：

首先，水果中的膳食纤维，尤其是果皮中的膳食纤维依然保留了，膳食纤维对于精白米面吃得比较多的现代人而言弥足珍贵。

再者，水果中的钾镁等矿物质含量大增。例如每100克新鲜葡萄钾含量平均为104毫克，而每100克葡萄干的钾含量高达995毫克，所以各种果干是补钾良好的来源之一。

另外，有些红色、蓝色、紫黑色等颜色较深的水果干，还富含花青素、番茄红素等抗氧化物质，有一定的保健价值，如蓝莓干、黑加仑干、红提子干等。

更为果干“加分”的是，干制之后，果干中容易刺激消化道粘膜的单宁类物质减少，更适合胃肠功能弱、

吃水果怕凉的人。另外，对于运动后需要“高碳水”饮食的健身者，吃果干能及时补充糖分和一些矿物质，一举多得。

## 果脯不是真正的果干

如果是油炸脱水的方式制得的水果干，则会使得本来脂肪含量不到1%的水果，变成脂肪含量10%甚至15%以上的果干，如某些香蕉干、苹果干、脆枣等。这种水果干的特点是酥香脆，拿在手里还有些油乎乎的痕迹。

还有一些朋友误把果脯当作“果干”。事实上，果脯属于限制级别的零食。因为其加工时需要经过高浓度的糖液糖渍，所以很难辨别原料优劣。另外，为了让颜色更漂亮，果脯中还会添加一些色素。果脯在加工中维生素C、多酚等几乎损失殆尽，同时加了很多精制糖，大量吃易引起龋齿、肥胖等。

## 果干糖高，非多多益善

尽管真正的“果干”有一定营养优势，也不可多吃。因为大多数果干经过干制浓缩后，含糖量在80%左右，且是分子量比较小的精制糖。一般的水果属于低GI（血糖生成指数）食物，而果干大都属于中GI食物，吃多了不仅热量高，且升高血糖的速度比较快。

一般果干每天吃1~2次，每次一小把即可。而且，吃了果干之后，其他含糖高的食物要控制，且最好少吃一部分主食，防止热量超标。另外，吃了果干之后应注意及时刷牙漱口，防止损害牙齿。

## 选购果干一定得看营养标签

特别提醒大家，选购果干一定要看营养标签。如果是油炸工艺制作的果干，其配料表中大都含有“植物油”等油脂字样，同时其营养成分表中脂肪含量也不低。

果脯、蜜饯类的产品在包装上会写有“果脯类”，同时配料表中含有白砂糖、玉米糖浆、食用盐、食用香精香料等。

中国注册营养师 李园园

# 茶怎么喝最健康？

又到了春茶上市的季节，茶被誉为“东方的饮料之王”。《神农本草经》中记载“茶味苦，饮之使人益思，少睡，轻身，明目。”现代研究发现，茶中儿茶素、茶多酚、黄酮类、有机酸和生物碱等成分均有益于人体健康。怎么喝茶最健康呢？

**根据喝茶目的来选用** 不同的茶各有其特色和功效，宜根据喝茶目的选茶，如促消化可选红茶、降脂减肥可选绿茶或黑茶等。

**“三喝四不喝”** “三喝”是9点~10点、13点~15点、19点~20点各饮一杯茶。“四不喝”即空腹时、喝醉时、服药时和睡觉前尽量不喝茶。空腹时胃内含有大量胃酸，茶会稀释胃液，降低消化功能并影响维生素B<sub>1</sub>吸收；茶和酒精对神经系统、心血管均有兴奋作用，醉酒后饮茶尤其是浓茶，易出现血流加快和血管扩张现象；服药喝茶可能影响药物吸收；茶中咖啡碱有醒脑提神作用，睡前喝浓茶会使人难以入睡。

**喝茶要适可而止** 健康成人每天需摄入约2500毫升水，除食物中水分及人体内生水外，饮水量以1500毫升为宜。此外，每天每人的茶叶用量应为5~15克，而运动量大、食肉量大的人群可适当增多，但应不超过30克。

注意喝茶的两个误区：

**沸水泡茶** 泡茶的水不是温度越高越好，《茶经》指出，“三沸”以上的水是不合适用来泡茶的，以80℃左右为宜。

**喝茶之前先“洗茶”** “洗茶”并不能洗掉茶叶中的农药等残留，并且沸水“洗茶”可能导致氨基酸和维生素等有益成分丢失。宜用温开水，通过即入即出的方式洗掉茶叶表面的灰尘等。

中南大学湘雅二医院  
营养科医师 唐寒芬

## 服用保健食品要讲究方法

近日有媒体报道，株洲七旬老人陈爹爹因吃保健品而致昏迷抢救的事例。这些年，因保健品食用不当而引发不适的案例比比皆是，作为普通民众，该如何正确食用保健食品呢？

1. 不要长期过量摄入保健品。身体对营养素的吸收并非照单全收，因此维生素不必天天补充，宜需要时再吃，如考试压力大、经常加班熬夜时，可适量补充维生素。此外，慢性病人也可适量补充B族维生素。

2. 注意药物交互作用。保健食品常有和西药发生药物相互作用的情况，多种保健品和处方药一起服用，会产生相互作用，容易影响处方药的药效。建议食用补品之前最好先请教医生，尤其是心脏、肝脏、肾脏有问题的人更应注意。

3. 不要超过每日的建议量。无论是天然或合成的保健食品，吃过量都会形成毒副作用，增加代谢负担。

总之，维持健康的身体状态、预防疾病，应该从均衡饮食、适量运动、积极乐观的心态、充足的睡眠开始，而不是依赖保健食品，应根据自身状况，在医生的指导下正确选用保健食品，有针对性地适量服用。

湖南省疾病预防控制中心  
刘富强

每到清明前后，长在家乡湖南溆浦县田郊沟渠的一种叫“蒿菜”的野生植物，便脆鲜地绽出了青芽。这种野蒿形状有点类似菊花，但不开花，采下它的嫩叶，和糯米一同蒸食，便是一道清香无比的美食，在我们当地被称为“蒿子粑”。

蒿子粑做法很简单，先将糯米磨成浆，用白包袱包裹，然后将包袱压上石头，待水分干后，揉成团，包上豆粉、芝麻糖等做成的馅，再拌以打碎的干蒿菜，然后用两片新鲜的桐叶捆扎包好后，蒸熟即可。糯米、豆

## 清香幽甜蒿子粑

粉、芝麻糖、干蒿叶等主配料经高温一番烘蒸，由于桐叶的浸润，原有的色相全被改变，全悉被染成了墨绿色，虽然有些不中看，但食过之后，定会让你赞叹不已。

蒿子粑之所以受欢迎，源于它的香甜可口，绵软舒爽。摊开桐叶，徐徐地，一股清香就会弥漫开来，直扑你的鼻翼，望着墨绿的蒿子粑，轻启双唇，一点点地将绵软的粑食嚼进嘴里，先是满齿生津，后是香甜齐聚，



继而是食欲大开。那份酥软滑润，令人越嚼越软，越嚼越香，越嚼越甜。那绵软的糯米，脆鲜的豆粉，喷香的芝麻糖，含在嘴里，化在肚里，甜在心里，真的是又舒适又惬意。

若你有幸到溆浦旅游，行走于热闹非凡的大街小巷时，一定不可错过蒿子粑的摊点，去品品那难得的美味。  
刘昌宇