



# 你该了解的几件事

近年来,蓝莓在国内越来越火,电视上、网站上、美食博客里,都有它的身影。那么,蓝莓是从哪里来的?它的营养价值到底如何呢?下面笔者就和大家聊聊蓝莓的事儿。

## 蓝莓从何而来?

蓝莓起源于北美,它是好几个物种水果的统称,除了种植范围最广、产量最高的北方高丛蓝莓,还有南方高丛蓝莓、矮丛蓝莓、兔眼蓝莓和白莓等。蓝莓喜欢明显偏酸性的土壤,北美很多地方比较寒冷,土壤是酸性的,由于人烟稀少,现在依然有很多古老的野生蓝莓。

## 野生蓝莓和种植蓝莓,哪个营养好?

蓝莓因富含抗氧化物质,被人

称为“水果之王”,不少人还会采摘野生蓝莓。加拿大就有非常多的野生蓝莓,但我们平时在超市买到的一般都是人工种植的蓝莓。野生蓝莓和人工种植的蓝莓,哪个营养更好呢?

其实,野生蓝莓和人工种植的蓝莓,它们最大的差别只是外表。一般来说,野生蓝莓的个头比人工种植的蓝莓要小很多。在营养方面,两者虽然有一些不同,比如有些研究发现,野生蓝莓的抗氧化性能会高于人工种植的,可能是因为野生蓝莓成熟的周期更长。但总体来说,野生蓝莓和人工种植蓝莓的差别并不大,它们都含有丰富的维生素、矿物质,还有良好的抗氧化性能,适当食用对人体都有很多的健康益处,比如降低心血管疾病、癌症等的发病风险。

## 蓝莓表面有白霜,是农药残留吗?

买蓝莓的时候,很多人会发现,其表面有一层非常显眼的“白霜”,很多人担心是农药。其实,它叫做果粉,是蓝莓本身分泌的糖醇类物质,并不是农药,对人体也没有危害。事实上,如果蓝莓表面有这层蜡质,还说明它比较新鲜,因为放久了的蓝莓,上面的蜡质会逐渐消失。

## 冷冻蓝莓没有营养?

除了新鲜蓝莓、蓝莓干,市场也有很多冷冻蓝莓。不少人觉得冷冻的蓝莓营养价值差。其实,这完

全是误解。

冷冻蓝莓通常是在采摘下来后就很快在零下18℃下进行冷冻。在这个温度下,它的呼吸作用几乎停滞,微生物也无法生长繁殖,理论上对于蓝莓中营养物质的保留不仅没有害处,反而更有益。

美国农业部曾对市场常见的蔬果中维C、B族维生素、多酚类物质、类胡萝卜素等进行了调查,结果显示,冷冻蔬菜和新鲜蔬菜的某些营养素虽然有不同,但整体没有明显差异,甚至在某些情况下,冷冻蔬果中维C、B族维生素、类胡萝卜素等营养素的保存率还更高。正应为如此,国际上的健康机构都认为,冷冻蔬果和新鲜蔬果都是健康的蔬果。

## 蓝莓怎么吃?

《中国居民膳食指南(2016)》推荐每天吃200~350克水果。而我们绝大多数人每天的水果食用量都是不够的。所以,我们首先应该做的是吃足够的蓝莓。

蓝莓有很多种吃法:

1. 当零食吃。新鲜的蓝莓、蓝莓干等等,都可以作为很好的零食,每天饭后、工作之余都可以吃,看电视刷美剧的时候也可以吃。
2. 做成果酱、果汁。蓝莓还可以做成果酱果汁,在吃面包、糕点等时配合食用。
3. 做面包、蛋糕时加一些蓝莓,可以丰富口感,同时也更营养。

中国食品辟谣联盟专家团成员  
阮光锋

## 金秋柿子红

金秋,点缀于绿叶丛中的柿子,成为家乡一道亮丽的风景。

记得小时候,看到院子里的柿子树上挂满了红红的柿子,就想起柿子吃到嘴里凉滑香甜的感觉,便找来竹竿采下来吃。可一口咬下去,满嘴涩麻。于是跑去告诉母亲,母亲笑着告诉我,柿子是需要“染”的,或者经过几场冷露寒霜才能吃,这时味道不再发涩而是发甜。长大了才知道,柿子其实有很多品种,根据其在树上能否自然脱涩分为涩柿和甜柿。涩柿子采摘下来需要“染”,就是将其与苹果、梨等水果放在一起,密封好,24小时后取出柿子,咬一口,脆生生的,香甜可口;甜柿采摘下来可以直接食用,在柿子上咬一个小口,一边用嘴吮吸一边轻轻用手挤压,柿泥便被送到口中,香甜浓郁。

柿子在自然状态下难以保存。于是,乡亲们便把它制成柿饼吃,可以长久保存。每年的深秋,只要遇上好天气,乡亲们就开始着手做柿饼了。把柿子皮削掉后,将它用线穿起来,挂在房前晾晒,一时间,整个村庄的房前都吊满柿串,成了红色的海洋。经过半个多月的晾晒,柿子便呈现紫红色,皮皱了,经过风干,水分少了,汁浓缩了,这时咬上一口,又柔韧又甘甜,可以和葡萄干、蜂蜜媲美。

如今的我整日忙于生计,很少回家乡,但我始终不会忘记家乡红红的柿子是我永远的“至亲”。

雨凡

食品安全

消费提示 ⑩

## 你了解发酵果蔬汁吗?

我国《果蔬汁类及其饮料》(GB/T31121-2014)中规定,发酵果蔬汁饮料是以水果或蔬菜汁(浆)或浓缩果蔬汁(浆)经发酵后制成的汁液、水为原料,添加或不添加其他食品原辅料和(或)食品添加剂的制品。如苹果、橙、山楂、枣等水果和蔬菜经发酵后制成的饮料。

### 一、理性选购为品质生活保驾护航

选择发酵果蔬汁饮料时,首先要看清标签标识,食品生产许可证编号、生产日期以及保质期是否齐全,产品的储藏方法以及配料表中是否标注出所添加菌种。

选购发酵果蔬汁饮料也要因人而异,切勿盲目追求或夸大其益生功能,更不可将其替代药物治疗疾病。

### 二、科学饮用助力健康

发酵果蔬汁饮料可直接饮用,也可兑饮用水,但水温不宜过高,以免造成营养成分的损失并影响口感。由于其营养物质较丰富,开封后的发酵果蔬汁饮料应尽快饮用,防止腐败变质。发酵果蔬汁饮料适合广大消费人群,包括老人和小孩,可适量饮用。

### 三、发酵果蔬汁为饮品多一份选择

区别于传统的果汁饮料,发酵果蔬汁饮料不仅改善了果蔬汁风味,且通过发酵会产生丰富的乳酸、氨基酸、短链脂肪酸等营养物质,赋予果蔬新的营养功能。益生菌发酵有效减少了发酵果蔬汁饮料中的糖分含量。其中一些营养因子可以促进益生菌的生长,抑制腐败菌并改善肠道健康。

## 给宝宝准备水果 先看看功效

我们都知道,多吃水果对身体健康很有帮助。那么,各位宝妈知道各种水果的功效吗?下面就来列举一些水果的功效,下次给宝宝准备食物就有参照啦!

百香果可以清肠解腻,帮助开胃,也可以生津止渴;葡萄可利尿、补气养血,有美容的功效;李子可以解酒醒脑;甜瓜可以解热、止渴、净血液、利尿、解燥;菠萝蜜可以止渴、利尿、清热、醒酒、补中;酪梨有养颜、防止动脉硬化之效;椰子可解热防暑、止吐、消

水肿,椰肉可开胃、温中、补血;猕猴桃可解热燥、利尿、止渴、通便;蕃茄可预防高血压、动脉硬化、贫血、肝脏病及肠胃病,还可以消暑、清热、助消化;梅子可以健胃、生津,还可以解呕、解酒;桃子可以除暑热、甘凉润肺、散结通肠;草莓可以清血、利尿;樱桃可以预防感冒和癌症;西瓜可以解热、排毒、消暑,也可以利尿和通便;杨梅具有消食、御寒、消暑、止泻、利尿、治痢疾以及生津止渴、清肠胃、除烦愤恶气的功效;

莲雾有解热、利尿、安神的作用;凤梨对人体组织有强壮作用,可治消化不良、食欲不振、出汗过多;枣子可以治便秘、利尿、益胃生津;石榴可助消化、抗胃溃疡、软化血管、降血脂和血糖,降低胆固醇,可防止冠心病、高血压,健胃提神、增强食欲、益寿延年,亦可解酒,对痢疾杆菌、大肠杆菌有较好的抑制作用。

各位宝妈可以根据以上几种水果的功效,选择性地给宝宝食用水果。湖南省儿童医院急诊综合二科 钟慧