

# 车厘子市价降幅明显 这样吃美味又健康

车厘子，作为冬季热销的水果之一，近年来一直受到消费者的热烈追捧。尤其在每年冬季和春节前后，车厘子几乎成为了许多家庭的必备水果。令人惊喜的是，今年车厘子的市场价格降幅明显，给消费者带来了更加亲民的价格，实现车厘子自由的同时，人们应如何挑选和健康享用呢？

## 车厘子和樱桃是一家吗

车厘子和樱桃虽然都属于樱桃科，但在口感、外观和用途上有所不同。车厘子通常指的是一种大果、甜美的樱桃品种，果实较大，外皮呈深红色或紫黑色，果肉坚实且多汁，甜味浓郁，几乎没有酸味。车厘子多为进口，尤其是来自智利等南半球国家，通常在冬季和春节前后进入市场，因此价格较高。

樱桃则包含了更多品种，其中既有甜樱桃，也有酸樱桃。甜樱桃的口感与车厘子相似，但酸樱桃味道较酸，常用于果酱、烘焙和甜点等加工食品。樱桃的种植范围较广，国内市场上多见于春夏季节，而车厘子主要在冬季销售。

## 车厘子的营养价值如何

车厘子不仅味美，还富含多种营养成分，对健康有着诸多益处。首先，车厘子富含维C，每100克车厘子大约含有10毫克的维C，能够增强免疫力，促进皮肤健康。车厘子中的花青素和多

酚成分具有强大的抗氧化作用，可以帮助减缓衰老、抗炎并提高身体的抗氧化能力。此外，车厘子还含有丰富的膳食纤维，有助于促进消化系统健康，改善肠道功能。它们的热量较低，每100克仅含50~60卡路里，非常适合减肥和控制体重的人群食用。车厘子中的钾、铁等矿物质也有助于调节血压和改善血液循环，对心脏健康有一定的益处。

## 如何科学食用车厘子

车厘子营养丰富，但由于其糖分和热量较高，建议每日食用量控制在10~15颗之间。这样既能满足营养需求，又能避免摄入过多的糖分，特别是对于糖尿病患者或需要控制体重的人来说，适量食用尤为重要。过量食用车厘子可能导致腹胀或消化不良，因为它富含膳食纤维，过量食用可能引起肠胃不适。

在食用时，车厘子需要彻底清洗干净，以去除可能残留的农药或细菌。对于易过敏人群，初次食用车厘子时应少量尝试，如

果没有不适反应，再继续食用。车厘子最好尽早食用，因为它不耐保存，若需要存放，建议放入冰箱冷藏，最好在3~5天内食用完，以保持其新鲜度和口感。

## 如何挑选车厘子

**选择适中的规格** 如果追求高性价比，2J至3J级的车厘子是不错的选择。这些规格的车厘子既不会太小，也不会太大，口感适中，价格相对亲民。

**看外观，选色鲜亮的果实** 好的车厘子颜色鲜亮，表皮无明显斑点或裂口。一般来说，深红色或紫黑色的车厘子成熟度较高，果肉坚实，口感更甜美。避免选择外观干瘪、颜色暗淡的车厘子，因为这些可能是存储过久或者品质较差的水果。

**检查果梗的状态** 果梗新鲜的车厘子通常保存得更好，不易变质。如果果梗枯萎或发黑，说明车厘子可能已经不太新鲜，最好避免购买。

湖南省肿瘤医院营养科主任医师 沈华 通讯员 彭璐

## 面条热量真的比米饭高吗？

近日，网络上流传着一种说法：“面条比米饭热量更高”，这是真的吗？答案是否定的。

事实上，根据《中国食物成分表2014》，同等重量的大米和小麦粉的热量都在346千卡左右，可以认为热量相同。大米煮米饭时，米和水的比例基本是1:1.2~1.5，同等重量的干面条和小麦粉的热量几乎相同，可以认为也是346千卡。干面条和煮熟后食用的面条重量比例大致是1:1.3~1.5。所以，理论上，相同量的生面和生米，其热量是差不多的。此外，无论是面条还是米饭，在经过烹煮后，人体的消化和吸收过程也差不多，因此它们的热量并没有本质上的差异。也就是说，面条本身并不比米饭含有更多的热量。

那么，为什么有些人会觉得吃面条更容易引起肥胖呢？关键在于大米的膨胀率以及米饭的蓬松程度。如果大米和水比例超过1:1.5，在煮熟后，因为水分吸收足够多，米饭颗粒很圆润、饱满，看起来体积很大；如果干面条和水的比例不足1:1.5，面条的膨胀率较低，体积变化不如米饭明显。煮面条时，通常面条和水的比例远远超过1:1.5，不然很容易糊锅。在食用的时候，面条和水一起吃进胃里，在“带水的面条要多吃点才能饱”的自我认知的驱使下，我们在不知不觉中摄入了更多的面条，导致热量的摄入相对增加；同时因为摄入了大量的水，胃被撑大，偶尔为之尚可，长期这样会导致胃容量变大，即使换了米饭也要多吃点，不然胃无法感觉到“饱”。这样，摄入的热量就会增加，进而引起肥胖。

总之，面条和米饭的热量是相似的，真正影响我们体重的因素，往往是摄入的总量和食物的选择，而不是它们的单一热量。实际生活中，米饭或面条只是饮食的一部分，我们还要合理选择肉类、蔬菜和水果等，保持均衡饮食，注意食物的总摄入量，才是控制体重的关键。

国家二级公共营养师 韩学刚

## 糖尿病患者 如何在享受美食的同时控制血糖？

对糖尿病患者来说，美食是一种诱惑。作为一种长期存在的代谢性疾病，糖尿病虽无法迅速根治，但通过科学且合理的饮食调控，可以有效控制血糖、延缓并发症的出现。下面为大家科普一下关于糖尿病患者在饮食方面的知识，以帮助糖尿病患者在品味美食的同时，有效控制血糖，预防或推迟糖尿病并发症的到来。

### 1. 合理搭配饮食

糖尿病患者要想确保血糖更加平稳，应注意合理搭配饮食。在进餐的过程当中，应选择低血糖指数的食物，包括全谷物、豆类、蔬菜等。且应减少高糖、高脂肪和高盐分食物的摄入，避免血糖和血压的急剧波动。此外，建议增加膳食纤维的摄入，以减缓食物中糖分的吸收速度。糖尿病患者还应均衡摄入各种营养素，每餐都需要包括蛋白质、健康脂肪和复合碳水化合物，以确保身体获得必需的营养。通过合理搭配，可以在享受美食的基础

上，有效控制血糖，保持身体的健康。

### 2. 调整进餐顺序

调整进餐顺序是控制血糖的有效方法。糖尿病患者可以尝试先吃蔬菜，包括西红柿、生菜、芹菜等。由于蔬菜中富含纤维，所以有助于减缓胃的排空速度，从而延缓血糖上升的速度。接着，可以吃蛋白质类食物，如鱼、肉或豆制品，有助于提供持久的能量，同时不会迅速提高血糖。同时，富含蛋白质的食物消化分解速度比较慢，不容易引起饥饿。最后，再吃含碳水化合物的食物，如糙米或全麦馒头。此种进餐顺序有助于控制餐后血糖的峰值，使血糖水平更加平稳。而且，在吃完蔬菜与蛋白质类食物之后，患者的饥饿感会明显降低，不会吃过多的主食。

### 3. 定时定量进餐

规律的饮食习惯可以帮助糖尿病患者维持血糖水平的稳定。建议糖尿病患者每天保持三餐定时，如果需要，可以安排少量的

健康零食，以避免饥饿感导致存在血糖波动的情况。并需要控制每餐的分量。究其原因，过量的食物摄入会导致血糖水平升高。所以，糖尿病患者可以使用食物秤来帮助量化每餐的食物分量，确保每餐摄入的热量符合个人的健康需求，保持稳定的血糖水平。

### 4. 注意餐后运动

适当进行餐后运动可以帮助身体消耗血糖，降低血糖升高的发生风险。建议糖尿病患者在餐后30分钟至1小时内开始进行至少15~30分钟的轻度运动，包括慢跑、散步以及瑜伽等。如此，便能够促进碳水化合物的代谢，从而降低血糖。

总之，糖尿病患者在享受美食的同时控制血糖并非难事，关键在于掌握科学的方法，并养成良好的生活习惯。通过在饮食的过程中，注意以上几点注意事项，患者可以在不牺牲口福的前提下，有效维持血糖的稳定。

湖南省邵阳市双清区高崇山镇中心卫生院 刘叶美