

车厘子当季热销 这些说法靠谱吗?

每年冬季，车厘子都是果市的“热门选手”，深受市民喜爱。伴随其热销，“含天然褪黑素能助眠”“颜色越深品质越好”“每天最多吃15颗”等说法也广为流传。这些说法看似有道理，从营养师角度来看是否科学？下面就为大家逐一剖析。

说法一：吃车厘子能助眠？

褪黑素是人体松果体分泌的核心睡眠调节激素，其分泌具有明显昼夜节律，夜间分泌量升高，能帮助机体建立稳定的睡眠-觉醒周期。因此，当“车厘子含天然褪黑素”的说法出现后，不少人便将其当作“天然助眠食材”。

从营养学检测数据来看，车厘子中确实含有微量褪黑素，但含量极低——每100克仅为微克级。而成年人日常用于调节睡眠的褪黑素补充剂量通常为毫克级，二者剂量相差上千倍。这意味着，通过食用车厘子摄入的褪黑素剂量，远不足以达到调节睡眠的生理效果。

更关键的是，褪黑素并非“安眠药”，其核心作用是调节生物钟，仅对倒时差、作息紊乱等导致的睡眠问题有辅助改善作用，对器质性疾病或心理因素引发的失眠无效。因此，将“助眠”功效寄托于车厘子，显然是对其营养作用的过度夸大。

从膳食健康角度出发，食用车厘子更需警惕“过量”风险。相较于微量的褪黑素，车厘子中含有的山梨糖醇更值得关注——它属于多元醇类物质，人体吸收率较低，大量摄入后会在肠道内形成高渗环境，刺激肠道蠕动。尤其对肠道敏感人群、婴幼儿及老年人而言，过量食用易引发腹胀、腹泻等肠道不适。因此，车

厘子的食用核心是适量，而非越多越好。

说法二： 颜色越深，车厘子品质越好？

挑选车厘子时，不少消费者会优先选择颜色更深的，认为其更成熟、甜度更高。但从营养学与品质评价结合的角度来看，这种判断标准并不完全严谨。

车厘子的颜色主要由品种特性决定，部分品种天生呈深红或紫红色，部分则为浅色带红晕。此外，成熟期、光照条件也会影响颜色深浅——通常光照充足、成熟度高的车厘子，花青素等多酚类抗氧化物质含量可能更高，但这并不直接等同于“品质更优”或“甜度更高”。品种差异、种植管理等因素对品质的影响更为关键。

判断车厘子品质更实用的指标是：果实饱满度（反映水分与营养保留情况）、果柄新鲜度（翠绿坚挺说明采摘时间近，营养流失少）、表皮光泽与弹性（无褶皱、按压回弹快，代表新鲜度高）。这些指标比单纯的颜色深浅，更能反映车厘子的食用价值。

说法三： 每天最多只能吃15颗？

关于“车厘子每天最多吃15颗”的说法，目前并无统一的营养学依据。车厘子的适宜食用量，核心取决于个人年龄、健



康状况、每日总水果摄入量等因素，需遵循“个性化膳食指导”原则。

需要注意的是，随着育种技术发展，车厘子甜度整体提升，部分品种含糖量可达15%~20%。对于需要控制血糖的人群，建议将车厘子纳入每日200~350克的水果总摄入量中，优先选择两餐之间食用，同时关注自身血糖波动，避免因“天然水果”就无节制食用。

对于健康成年人，每日食用车厘子建议控制在200~350克（约20~30颗），可分1~2次食用，既能享受其营养与风味，又能避免过量摄入带来的肠道不适；儿童、老年人及肠道敏感者，建议根据自身耐受度适当减少摄入量，若食用后出现腹胀、腹泻等症状，需及时调整。

综上，从营养角度来看，车厘子并非“助眼神器”，颜色深浅也不能直接等同于品质优劣，更无适用于所有人的“固定食用上限”。作为当季水果，车厘子富含维C、花青素等营养成分，适量食用对身体有益。建议大家秉持“新鲜优先、适量摄入”的原则，结合自身健康状况合理纳入每日膳食，既不神化其功效，也无需过度纠结细节，科学享受美味即可。

国家二级公共营养师 韩学刚

从今天开始，把餐盘一半的位置让给蔬菜

在很多人的印象中，中国饮食讲究荤素搭配、家常菜里“少不了蔬菜”，但现实并不理想。多项全国性营养调查显示，我国不少居民的蔬菜摄入量低于《中国居民膳食指南》推荐标准，尤其是年轻人和外出就餐频率较高的人群，更容易出现蔬菜吃得少、种类单一的问题。

蔬菜吃得不够，影响的不只是“营养是否均衡”。蔬菜是维生素、矿物质和抗氧化物的重要来源，更是膳食纤维的主要供给者。膳食纤维虽然不能被人体消化吸收，却是肠道健康的“基础设施”。摄入充足的膳食纤维，有助于促进肠道蠕动、维持肠道菌群平衡，也与代谢健康和整体身体状态密切相关。

此外，蔬菜还有一个明显优

势：热量低、体积大。当餐盘里蔬菜比例提高时，既容易产生饱腹感，又不容易摄入过多能量，对体重管理和长期健康都很友好。

那么，日常生活中，怎样才能真正把蔬菜吃够、吃好？

首先，可以从简单规划开始。不需要复杂计算，只要在心里给自己定一个原则：每顿正餐尽量出现两到三种不同的蔬菜，让蔬菜在餐盘中占到接近一半的位置。很多人会发现，只要蔬菜比例上来了，主食和油腻食物自然就吃少了。

其次，让餐盘“有颜色”。不同颜色的蔬菜，往往代表着不同的营养成分。绿叶蔬菜、橙黄色蔬菜、红色蔬菜轮换着吃，不仅营养更全面，看着也更有食欲。切好的胡萝卜、黄瓜、甜

椒，当加餐或零食都很合适。

想坚持下去，关键在于“省事”。冰箱里可以常备一些提前处理好的蔬菜，比如焯过的花菜、南瓜、红薯；冷冻蔬菜同样值得利用，既不容易浪费，也能在忙碌时快速下锅。袋装或预切沙拉，随手就能加进一顿饭里。

早餐也别忽略蔬菜。煎蛋、炒蛋时加点菠菜、蘑菇、番茄、青椒，口感并不会变差，却能明显提升营养密度。做肉酱、炖菜时，用豆类、杂豆替代一部分肉类，也能悄悄增加膳食纤维摄入。

多吃蔬菜，并不意味着彻底改变饮食习惯，而是从一点点增加和替换开始。只要迈出第一步，身体往往会很快给出正向反馈。

国家公共营养师 虞静文

常吃7种食物更年轻

衰老是每个人都绕不开的生命进程，但生活方式，尤其是饮食选择，会在很大程度上影响我们衰老的速度。合理搭配食物，身体修复能力更强，皮肤、血管和大脑都会“慢一点老”。

西兰花 西兰花是一种典型的抗炎、抗衰老蔬菜，富含维C、维K、叶黄素、膳食纤维和多种抗氧化成分。维C是合成胶原蛋白的重要原料，能帮助维持皮肤的紧致与弹性；叶黄素不仅护眼，也有助于保护记忆力；而维K与钙则对骨骼健康、预防骨质疏松十分关键。

蓝莓 蓝莓以花青素闻名，是抗氧化能力很强的水果之一。它所含的维生素A、C和多酚类物质，能够减少紫外线、压力和环境污染对皮肤的伤害，减缓胶原蛋白流失，对延缓皮肤老化有积极作用。

牛油果 牛油果富含健康脂肪酸，具有良好的抗炎效果，有助于保持皮肤柔软、光滑。同时，它还含有钾、B族维生素以及维生素K、C、E和A等多种营养素，对皮肤、心血管和整体代谢都有益处。

红薯 红薯的橙黄色来自β-胡萝卜素，这种物质在体内可转化为维A，帮助促进皮肤细胞更新、增强弹性。红薯同时也是维C和维E的重要来源，有助于清除自由基，让皮肤状态更稳定。

坚果 坚果同样是抗衰老饮食中不可忽视的一类。杏仁富含维E，有助于修复皮肤、保持水分；核桃中的欧米伽-3脂肪酸能增强皮肤屏障、减少炎症，还对心脏和大脑健康有益。

石榴 石榴富含维C和多种抗氧化成分，可减轻炎症、保护胶原蛋白，延缓衰老。

木瓜 木瓜含有丰富的维生素和木瓜蛋白酶，既有助于消化，也能促进皮肤更新，让状态看起来更年轻。

徐锐

冬令调补 吃萝卜炖羊肉

冬季天寒，采取穿厚衣服、盖厚棉被等保暖措施，体感自会在小环境里有所改善，但大自然的时令却是不可抗拒的。在当下时令里，体质虚寒、脾胃不健、易受风寒侵袭的老人和女士，炖一锅萝卜羊肉汤食用来调补，很是应时。

春生、夏长、秋收、冬藏。到了冬季闭藏的季节，人们的活动量减少，喜进食高热量、高脂肪食物，中医称之为膏粱厚味，容易造成中气雍阻的毛病，表现为食后饱胀、倦怠乏力、食欲不振，甚至变生痰湿，造成肺系疾病。而白萝卜能宽中理气、消食化滞，且有一定的化痰作用。民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法，可见萝卜适合冬季食用。

羊肉味甘、性热，能温中暖肾、益气补虚。主治脾胃虚寒、食少反胃、虚寒泻痢、腰膝酸软、阳痿、小便频数、寒疝、虚劳羸瘦和产后虚羸少气、缺乳等。对于体质虚寒的人来说，进食羊肉可以增加体内阳气，提高抵抗疾病和御寒的能力，改善已有症状。

因此，冬令调补，宜食萝卜炖羊肉，一消一补，消其滞而补其寒，兴利除弊，且炖熟调味，美味可口。

周口市老年协会 朱广凯