



上热搜的“菠萝” 营养师教你健康吃

□本报记者 张帅
通讯员 张晓琴

菠萝估计怎么也没想到,自己会成为热搜?

由于中国台湾地区生产的菠萝有95%内销中国大陆,而此前海关多次检测出菠萝含有有害生物——“介壳虫”,因此在2021年3月1日起暂停台湾地区的菠萝进口。

春夏正是菠萝季,它肉质脆嫩,含糖量高,汁多味甜,香味浓郁,以鲜食为主,入菜更是开胃无比。

国家注册营养师、南平市第一医院营养科主任陈彬说,菠萝,其实营养也不少。菠萝中含有糖类,蛋白质,脂肪,膳食纤维,维生素A、B₁、B₂、C,蛋白质分解酶,酵素,钙,磷,铁,有机酸类,尼克酸等,尤其以维生素C含量最高。

菠萝为什么要先泡盐水?

菠萝中含有甙类有机物和菠萝蛋白酶。甙类有机物对人体皮肤和口腔黏膜有刺激作用,食用未经处理的菠萝后口腔会感觉发痒。

同时,菠萝蛋白酶是致敏物质,与口腔黏膜、牙龈等比较细嫩的部位接触时会分解部分皮肤上的蛋白质,

造成皮肤表面有灼热、肿胀、酸痛的感觉。如果直接食用未经盐水泡过的菠萝可能出现皮肤发红、瘙痒、口舌发麻、呕吐、腹痛腹泻等过敏症状,而食盐能够有效破坏菠萝果肉中菠萝蛋白酶的过敏结构,从而让其丧失致敏能力,这也是为什么菠萝食用前要用盐水泡一泡的原因。

此外,菠萝用盐水泡后再吃还能分解一部分有机酸,减轻酸味,让菠萝吃起来更甜美。

菠萝的推荐吃法

(1)醋浸泡菠萝:适宜pH值在6.5~7.5之间,在pH值7.1附近达到活性的最大值,在酸性环境下,酶反应速度下降快。

(2)加热菠萝:适宜温度介于55℃~60℃之间,温度增高,酶的热失活性增强,反应速度下降。

(3)热盐水浸泡菠萝:可灭活菠萝蛋白酶,消除菠萝中的苷类;轻色胺同时溶于水。

(4)去皮切块,放在开水里煮一下(治肠炎腹泻)。

(5)去皮绞汁,每次50ml温开水冲服(可治痢疾)。

吃菠萝的好处

(1)菠萝中含有的糖分及能量较其他热带水果低(44kcal/100g)。

(2)菠萝中含有的消化酶,能够促进蛋白质、脂肪等物质的消化和吸收。

(3)菠萝中含有的维生素、有机酸及膳食纤维等,能够改善体内血脂代谢,有效预防高脂血症、脂肪肝等脂肪代谢异常类疾病。

(4)菠萝中含有丰

富的膳食纤维,能够加速肠道蠕动,促进排便、防止便秘。

(5)菠萝独特的口感及诱人的香味,能够刺激味蕾及唾液腺,起到生津止渴、促进食欲、清热消暑的作用。

(6)丰富的维生素能够防止皮肤干裂,滋润头发的光亮,同时也可以消除身体的紧张感和增强肌体的免疫力。

如何健康吃菠萝

俗话说,过而不及,纵使菠萝有众多好处,想要健康吃菠萝,最主要的还是,掌握好适宜的摄入量,推荐每天不超过350g,最好在饭后2h后食用(解油腻、消积食)。

适合多吃人群:高血压患者、肾炎水肿患者、咳嗽多痰症患者。

少吃人

群:萎缩性胃炎(胃酸分泌过少,食用后会导致消化道黏膜和胃黏膜受损)患者、溃疡患者、肾功能不全患者、血糖控制不佳患者(中等血糖生成指数食物)。

禁忌人群:对菠萝过敏者。



黄芪、西洋参“补气”? 不是你想补就能补

□本报记者 邓剑云

众所周知,黄芪和西洋参都可以“补气”,但两者滋补之效有很大的不同,选用不对很可能会出现副作用,甚至伤害到身体健康。

如何选用黄芪和西洋参正确“补气”?福建中医药大学附属人民医院药学部主任、主任药师江川予以专业指导。

热症用西洋参 气虚乏力用黄芪

西洋参性凉,黄芪性微温,滋补效果不同在于,西洋参补气,补益之力很强,不过升浮之力微弱;黄芪走卫分,实表气,补益之力相对弱,而升浮之力相对强。因而,适用人群不同。



西洋参也称花旗参,属于人参的一种,味苦、微甘,性凉,不易上火。主要针对有热症之人调养滋补,如阴虚火旺、内热、咳喘痰血、虚热烦倦、口燥咽干的人群,用西洋参可起到益气滋阴、生津止渴的作用。但手足冷症、常有肠胃问题等阳虚体质者,不建议食用西洋参。

黄芪性微温,有消肿、利尿之效,还可补益脾气,适宜于平日气虚乏力、食少便溏,以及由于脾虚不运化水湿导致的水肿尿少、脾气虚固摄血液无力导致的便血崩漏的人群服用。

功效有差异 但可以同用

江川指导,虽说两者存在功

效差异,但是可以一起吃。

黄芪具有增强机体免疫功能、保肝、利尿、抗衰老、抗应激、降压和较广泛的抗菌作用;而西洋参具有滋阴之效,搭配食用,可以提高皮肤吸收氧气的的能力,美容养颜。

黄芪比西洋参性质要热,可能会使有些阴虚的人上火,如果已经口干、大便干,黄芪就不太适合。如果要吃,最好要和西洋参、枸杞配合食用。

性味不同 进补时节不同

黄芪性质偏热,更适合在寒冷的秋冬进补。

西洋参,滋阴补气不上火,适宜夏天食用,补气的时候可以到达补阴清热的效果。