



哪些人不宜吃粽子

食用说明请查收

端午节临近,又到了一年一度粽子甜咸博弈白热化的时候。粽子不仅可咸可甜,还可方可尖。粽子的“N”种形态,你知道几个?一起来了解粽子的奇妙打开方式。

天津炉粽子,外皮酥脆、内馅软糯香甜;内蒙古奶皮子粽子,奶香浓郁、酸甜交织;星空粽子,颜值爆表,让人一眼沦陷……

粽子虽然美味,但也不能“狂炫”。如何健康吃粽子?这些注意事项先提前预习。

A | 吃粽子 这些细节要牢记

- #### 控制食用量

粽子的主要原料是糯米,黏性大、不易消化。成年人建议一次吃1到2个小型粽子(50克左右)。如果是馅料丰富、个头较大的肉粽、蛋黄粽,更要减少食用量。
- #### 搭配有讲究

吃粽子时,可以搭配富含膳食纤维的蔬
- #### 选对食用时间

建议在午餐时段吃粽子,经过一下午的活动,更利于消化。晚上肠胃消化功能减弱,应尽量避免食用,防止积食影响睡眠。
- #### 控制食用量

粽子的主要原料是糯米,黏性大、不易消化。成年人建议一次吃1到2个小型粽子(50克左右)。如果是馅料丰富、个头较大的肉粽、蛋黄粽,更要减少食用量。

菜,如芹菜、西兰花,促进肠道蠕动;配上清爽的水果,像黄瓜、苹果,缓解油腻感;再来一杯清淡的茶水,如绿茶、薄荷茶,帮助消化。避免搭配高糖饮料、油炸食品,加重肠胃负担。



端午
DUAN WU

B | 这些人群 吃粽需谨慎

- #### 心血管病患者

患有高血压、高血脂、冠心病的患者吃多了粽子,会增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度。
- #### 糖尿病患者

吃了粽子以后也可能造成血糖快速上升。
- #### 胃肠道病患者

粽子煮熟后会释放出一种胶性物质,吃后会增加消化酶的负荷。粽子中的糯米性温滞气,含植物纤维既多又长,吃多了会加重胃肠负担。
- #### 老年人和儿童

老年人肠胃功能衰退,儿童肠胃发育尚未完善,粽子的黏性容易导致消化不良,甚至造成吞咽梗阻,一定要少量食用,且在家

C | 粽子吃多了别慌 科学应对有方法

- #### 适当运动

饭后半小时,进行散步等舒缓运动,促进肠胃蠕动,帮助消化,但避免剧烈运动。
- #### 食用助消化食物

喝一些山楂水、酸奶,山楂能消食化积,酸奶富含益生菌,有助于调节肠道菌群,改善消化功能。
- #### 合理用药

若症状较严重,可在医生指导下服用消化药物。健胃消食片适合脾胃虚弱引起的食积;消食健胃片针对饮食积滞效果较好;消化酶片则能补充消化所需的酶,适合消化功能差的人群。

油柑维生素C含量是橙子的近8倍

被誉为“刮油神器”

油柑原本是小众水果,知道它的人并不多。不过,近两年随着油柑饮品的爆火,油柑也逐渐被人知晓,认可度不断增加,被誉为便秘人士的“救星”。油柑到底是一种怎样的水果,它的营养如何?吃了它真的能润肠通便吗?一起了解。

01 | 油柑让人“又爱又恨”?

油柑是大戟科叶下珠属落叶小乔木的果实,也叫余甘子。虽然油柑的名字里带“柑”字,但它和柑橘类水果没什么关系。油柑属于热带、亚热带地区的特色水果,原产于印度和东南亚地区,在我国有1800多年的栽培历史,主要栽培地区是广东、广西、福建、云南、海南等地。

如果你是第一次吃油柑,会明显感受到又酸又涩,简直难以下咽,但咽下后,又能感受到喉咙中有一丝甘甜,这也就是大家常说的“5秒回甘”。正因为它“初食极酸涩,良久乃甘”,所以得名余甘子。

之所以会有这样的“神奇口味”产生,是因为油柑中含有较高的鞣酸、有机酸以及酚类物质、多糖等成分共同作用的结果。

鞣酸是导致出现涩味的主要成分,油柑的鞣酸含量约为45%,我们平时吃的口感比较涩的柿子,含量最高为4%以上。涩其实不是一种味道,而是一种触感,当鞣酸接触到舌头的时候就会感觉到很涩,这是因为鞣酸会让唾液中的蛋白质凝结成团,从而增加了表面摩擦力。

一般情況下,越是成熟度低的食物鞣酸的含量就越高,吃起来就会越涩。这是植物的一种防御手段,避免自己在还没有成熟的时候就被动物吃掉。

另外,油柑中还含有丰富的有机酸,包括苹果酸、富马酸、酒石酸、柠檬酸、乳酸、草酸、乙酸,它们是油柑酸味的主要来源。

回甘时出现的一股甘甜,可能是因为鞣酸和唾液蛋白质凝结成的物质慢慢褪去,涩味逐渐消失后甜味才被我们感受到,回甘的效果就出现了。



没吃过油柑的朋友可能会好奇:油柑到底是啥味儿?油柑,可以说是让人“爱恨交加”。它肉质丰满,呈扁圆形,果皮黄绿色,酸甜微涩,回味甘甜。

02 | 油柑的营养怎么样?

油柑有“生命之果”的美称,营养还是挺不错的,含有维生素C、B族、钾、镁、锌、硒等营养。

其中维生素C含量很优秀,《中国食物成分表》中的数据显示,油柑的维生素C含量为62mg/100g,根据这个含量,吃两把就能补充一般人每日维生素C需求量的近60%。

有文献数据证明,有些油柑品种的维生素C含量大多超过了100mg/100g,有研究人员对比了9个不同品种的油柑。结果显示:这9个品种中,维生素C含量最低的是甜种,含量为98.3mg/100g;最高的是饼甘,含量为267.7mg/100g,是橙子的近8倍。

根据文献中的数据,油柑的矿物质钾、镁含量也都不错,分别为76.3mg/100g~251.7mg/100g、19.2mg/100g~46.5mg/100g,我们平时吃的香蕉中钾和镁的含量分别是256mg/100g、43mg/100g。饮食中多摄入钾和镁,对平稳血压有帮助。

另外,油柑还含有丰富的抗氧化成分,比如多酚类物质、黄酮类物质等,不仅具有抗氧化的作用,在预防心血管疾病、预防癌症、调控血糖等方面也都很有帮助。

至于油柑的热量,仅为45kcal/100g,还没有苹果高。每天来1把,减肥的小伙伴不用担心发胖。

03 | 油柑是“刮油神器”?

随着油柑饮品的爆火,很多减肥的小伙伴更是把它誉为“刮油神器”。

油柑真有这么厉害吗?其实,因人而异。有的人吃油柑可能会有些胃脘不适,而有些人吃完状态依旧。

要想促进排便,要么是食物中含有丰富的膳食纤维,能促进肠胃蠕动;要么是含有一些多糖成分,会刺激肠道产生排便反应。

至于多糖含量,有文献对比了16份油柑,发现其糖含量比较低,总糖含量为3.93%~6.73%;不过也有一些品种的油柑糖含量较高,达到了15%以上,比如南带甘、柴甘、小甜甘品种的糖含量分别高达17.76%、17.52%、19.15%。

因此综合来看,吃油柑是否能促进排便不能一概而论,不仅和个人体质有关,也和品种有关。

油柑入口先是酸涩难耐,后又丝丝甘甜,给人带来了奇妙的味觉体验。同时还能为我们补充丰富的维生素C、矿物质钾、镁等营养。在吃法上,除了能洗干净后直接鲜食,还可以打成果汁、煮水、煲汤、蘸酱油、配茶喝。

(据央视新闻)

