

冷冻水果成新宠,营养价值会打折吗?

随着天气越来越热,冷冻水果在网上受到不少网友追捧。或是直接吃冻成“硬块”的原果,或是跟酸奶搅拌在一起,又或是用搅拌机打成水果冰沙……吃法多样,也让网友直呼畅快又过瘾。那么,冷冻后水果的营养价值会受到影响吗?这种冷冻保存和食用的方法,到底值不值得推荐?

香蕉冰淇淋、蜜瓜冰沙、荔枝酸奶冻……记者在多个社交平台搜索发现,关于冷冻水果的各种教程帖、分享帖等让人眼花缭乱,不少网友还在评论区晒出自己的DIY作品。同时,也有网友给出亲测结果,比如认为冻西瓜不好吃,但是冻青提“口味绝佳”,冻芒果、

很多人夏天吃黄瓜,偶尔咬到一口苦的,第一反应是“苦瓜能清热,黄瓜苦了是不是也能降火”——这是个危险的误会。黄瓜发苦,不仅不能“降火”,反而可能伤身,它的苦味是一种植物毒素的信号。

黄瓜的苦味来源于一类叫葫芦素的化合物。这是黄瓜等葫芦科植物(包括丝瓜、西葫芦、南瓜、甜瓜等)为抵御病虫害而天然产生的防御物质。

经过长期人工选育,我们日常吃到的正常黄瓜,果实中的葫芦素

冻香蕉也是“宝藏吃法”。“冻芒果和冻榴莲的口感跟奶油冰淇淋差不多,但又比冰淇淋更健康一些,这个夏天就准备靠它们来解馋了。”网友盼盼酱说。

首先,为什么有的水果冻起来好吃,有些水果冻过后口感很差?这就要看水果中的水分含量了。“像西瓜、水蜜桃、梨这类水分高的水果,水果细胞里充满了大量游离水。冷冻时,这些水分会迅速结冰,形成冰晶,直接刺破细胞壁和细胞膜。等解冻后,细胞结构被破坏,水分流出,果肉就变得软塌塌,口感也就变差,一口下去可能就像喝了一杯带渣的水。”南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅解释说,

含量极低,尝不出明显苦味。但在特殊情况下,黄瓜体内的葫芦素含量会大幅升高。常见诱因包括:植株遭遇低温、高温、干旱等不良环境条件,施肥不当如氮肥过多、磷钾肥不足,以及瓜藤受伤或在生长过程中与野生苦味植株杂交串粉。

尤其需要注意的是,黄瓜瓜柄端,就是靠近蒂部的那一头是葫芦素含量最高的部位,苦味也最集中。苦瓜的苦味是无毒的。苦瓜虽然同属葫芦科,但它的苦味主要来自苦瓜苷,

而香蕉、芒果、荔枝这类含糖量高、水分相对少的水果,冷冻后不易形成冰晶,同时,它们的果肉本身就质地绵密,吃起来口感像冰淇淋或沙冰,反而更添风味。

美味是有了,水果冷冻后吃起来到底健康不健康呢?戴永梅告诉记者,水果中含有少量蛋白质、膳食纤维和维生素C等营养素,在急冻过程中一般不会有太大损失,反而是常温下摆放时间较长的水果,维C等的损耗更多。“如果想吃冷冻水果,最好是洗净后速冻。目前也有相关科普研究印证,冷冻蔬果多在成熟度最高时采摘并立即冷冻,能锁住峰值营养。”

在吃法上，戴永梅建议冷冻

水果要“吃多少冻多少”，避免反复解冻、再冷冻。老人、儿童、孕妇及肠胃敏感人群食用时更应适量、慢吃，避免肠胃受刺激引发不适。

网上还有“冷冻水果容易产生亚硝酸盐”的说法,对此,戴永梅明确否认。她解释,亚硝酸盐大量产生的条件是常温下长时间存放、细菌大量繁殖,而在零下的冷冻环境中,细菌活动被极大抑制,几乎不会促进亚硝酸盐的产生。恰恰相反,常温放置变质的水果亚硝酸盐才会成倍上升。“冷冻水果一定要选用新鲜、质地饱满的水果,稍有变质的水果都不要拿去冷冻。”

(据《扬子晚报》)

苦瓜能吃,苦黄瓜为何不能吃?

与葫芦素不同,正常食用不用担心。

如何判断瓜类的苦味有毒呢？最简单的判断方法：本来不该苦的瓜，尝到苦味就果断扔掉。黄瓜、丝瓜、瓠子、甜瓜、南瓜等原本不苦的瓜类，一旦明显发苦，就说明葫芦素含量已高，不应食用。

需要提醒的是，葫芦素化学性质稳定，耐高温，日常炒、煮、蒸等烹饪方法都无法将其破坏，水洗、浸泡也无效。

苦黄瓜中的葫芦素会刺激胃

肠道黏膜,中毒症状通常出现在进食后数分钟到几小时内。轻者表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻;严重者可因剧烈呕吐和腹泻导致脱水、电解质紊乱,甚至肝肾功能损伤。

一旦吃到发苦的黄瓜,应立即吐掉并漱口,整根黄瓜及其接触过的菜肴都应丢弃。若已出现中毒症状,应尽快就医,由医生进行对症处理——目前尚无特效解毒药,主要依靠催吐、补液等支持治疗。

(据《北京青年报》)

[illegible]