



水果弄清几个

水果常常在营养学家推荐的食物名单里榜上有名，也是主妇购物车里少不了的“大红人”，膳食指南中规定成年人每天应摄入水果 200~400 克，相当于一两个中等大小的苹果。除了吃多少，吃什么也很重要，弄清水果排行榜的 4 个“最”，就能选出最适合你的好水果。

最应季

应季的水果经过充分的日晒，口感、营养等品质往往优于反季节的产品，应该作为首选。特别是春季成熟的水果，如草莓、桑葚等，成熟期很短，且难以储藏，只能集中上市，最宜应季食用。比较而言，苹果、梨、柑橘、香蕉等水果不但成熟期较长，且耐储藏、易运输，可以长时间供应市场，几乎一年四季都是主力水果。对于北方来说，4 月之前几乎没有应季水果，5 月有草莓，5~6 月有樱桃、杨梅、杏、早桃、枇杷等，7~8 月是西瓜、甜瓜和桃子的天下，还有荔枝和龙眼。9~10 月水果种类最为丰富，苹果、梨、海棠、沙果、石榴、猕猴桃等都大量上市。后面还有大批橘子、橙子和柚子。有些水果不止一年一熟，或者不同品种在不同季节成熟，比如芒果和菠萝。

最抗氧化

除基本营养素外，水果还提供另外一类有益物质——多酚，特别是原花青素，它们具有很强的抗氧化作用。细胞在能量代谢过程中产生了副产品——自由基，其具有氧化作用，可以破坏细胞膜、核酸等，是导致人体衰老、基因突变以及炎症、动脉硬化等慢性疾病的重要原因之一。原花青素、维生素 E、胡萝卜素等物质都具有较强的抗氧化作用，能消灭自由基，人们每天摄入这些抗氧化物，可以提高免疫力、减轻炎症、预防慢性疾病。一般来说，水果的颜色越深，原花青素含量越多。蓝莓、桑葚、樱桃、草莓、葡萄、石榴等紫色或深红色水果都是原花青素含量高的佼佼者。芒果、柑橘、哈密瓜、木瓜、西瓜、杏、鲜枣、柿子等红黄颜色的水果虽然含原花青素不多，但含有丰富的胡萝卜素，同样具有很好的抗氧化作用。

维 C 最高

维 C 是人体需求量最大的营养素之一，它具有多种生理功能，如抗氧化，增加人体免疫力，改善铁、钙和叶酸的利用等。对婴幼儿、老年人以及蔬菜摄入量较低的人群而言，水果是维 C 的主要来源。不过，很多常见的水果，如香蕉、苹果、梨、桃、西瓜等，维 C 含量偏低(<10 毫克/100 克)。柑橘、葡萄、芒果、菠萝、香瓜等水果维 C 含量要高一些(10~30 毫克/100 克)。少数水果，如鲜枣、猕猴桃、草莓、木瓜、荔枝等，维 C 含量很高(>40 毫克/100 克)。其中鲜枣的维 C 含量遥遥领先，为 243 毫克/100 克，但值得注意的是，干枣在晾晒过程中损失了大量的维 C，其含量仅有 14 毫克/100 克。

最不升糖

水果好吃，主要是因为含糖和有机酸。水果中的糖以果糖、蔗糖、葡萄糖等简单糖类为主，很多人认为它们会使血糖快速升高，糖尿病患者不能吃水果。其实，研究表明，大多数水果“升糖指数”(GI)较低，升高血糖的作用并不强烈。例如苹果、梨、桃、杏、李子、樱桃、葡萄、柚等大部分水果的 GI 值明显低于馒头、米饭、薯类等食物，适合糖尿病患者食用(每天 200 克左右)。少部分水果，如菠萝、芒果、西瓜、芭蕉、香蕉、猕猴桃等 GI 偏高，糖尿病患者可少量食用(每天 100 克左右)。个别水果如大枣，GI 值较高且含糖量较大，并不适合糖尿病患者食用。

(据《生命时报》)

周口晚报时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化，同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯，在本报成立周口餐饮消费联盟的同时，本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团，开展品菜活动。在大众品菜团活动中，本报以新闻报道作支持，通过媒体、社会、饭店的互动，为餐饮业发展造势，现特向社会招募品菜高手百名，条件如下：1.经常下厨，至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨，但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.有走南闯北的丰富阅历，对各地餐饮熟悉。名额有限，欢迎社会各界人士报名，报名以 E_mail(电子邮件)形式进行，报名者要写明自己的名字、年龄、家庭住址、工作单位、履历和 200 字菜品鉴赏的感言。届时，本报将组织专

家筛选，以确定人选，结果将以短信回复。大众品菜团将于近日开展品菜活动，首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主，锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格，两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。另外，本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动，凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴，欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。 咨询、报名电话：8599369 15138290269 13592220015 E_mail 地址：283257456@qq.com

周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼 上海阿三生煎包	8390888
粤海美食广场	七 一中路	各种风味美食	8394980
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝 私房菜	8686865
春香园食府	七一路与文明路交叉口南 100 米路东	粗粮 邓城叶氏猪蹄	8267683
百春永和	①店八一路、②店七一路、③店大庆路	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜 家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河路东段(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	光荣路	绿色食材 田园私房菜 本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈子饺子馆	文明路南段	特色农家菜 水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369