

# 热门食物的营养真相

不管是在“朋友圈”、“微博”，还是在各大健康网站、报纸，有几种食物的“出镜率”特别高，它们被赋予各种作用——“抗癌”、“美容”、“减肥”、“排毒”……事实上，这些食物并没有那么神奇的营养价值。下面，就让我们来看看这些食物的营养真相。



**柠檬水** 关于柠檬水的健康功效，网上流传的说法有很多，有人说它富含维生素C，有助美白，还有人说它能改变酸性体质，从而发挥抗癌功效。其实，柠檬并不是维生素C含量最高的水果，在冲泡时，用到柠檬的量很少，并且其中的维生素C并不会完全溶出，还被水进行了稀释，因此，柠檬水中的维生素C含量并不高。另外，现代医学中根本没有“酸性体质”、“碱性体质”这些词，正常人体内的酸碱度（pH值）在人体三大调节系统的调节下，都会稳定在7.35~7.45之间，并不会因为吃某一种食物而改变。

虽然柠檬水没有“美白”、“抗癌”等神效，但它仍是一种很不错的饮品，其味道独特，几乎不含能量，而含有钾、少量的维生素C和类黄酮物质，很适合高血压、糖尿病、心脑血管疾病和痛风患者等慢性病人日常饮用。

**蜂蜜** 跟柠檬水类似，人们对蜂蜜也有很多期望，比如“排毒”、“抗肿瘤”、“提高免疫力”、“促进脂肪代谢”等。然而，蜂蜜的主要成分是果糖、葡萄糖和蔗糖，其总含糖量超过85%，其中的维生素、矿物质等微量营养成分并没有特别突出的。虽然蜂蜜中确实含有淀粉酶、蔗糖酶、蛋白酶等活性物质，但它们也没有“排毒”、“抗肿瘤”等作用。

果糖的吸湿效果很好，因此，用果糖含量高的蜂蜜（果糖在不容易结晶的天然蜂蜜中含量较高，比如荆条蜜、槐花蜜等）冲水喝，比较解渴，有助润燥，并且也有一定缓解便秘的功效。蜂蜜是一种不错的甜味来源，普通人可以用其来代替白糖。需要提醒的是，痛风和高尿酸血症的人要慎吃蜂蜜，因为其中的果糖可引起血尿酸的升高，加重患者病情。

**鸡汤** 在中国人眼中，鸡汤是最滋补的食物之一，很多人认为在炖鸡过程中，所有营养都被炖到汤里了。事实上，炖完汤的鸡肉营养要远远高于鸡汤。鸡肉为我们提供的主要营养成分是蛋白质，还有脂肪、维生素和钙等矿物质。在炖鸡过程中，大量的鲜味物质会溶解到汤中，因此，鸡汤会变得好喝，但蛋白质、维生素和钙等营养成分只有一小部分溶解在汤里。有数据表明，每100克鸡肉和鸡汤

中蛋白质的含量分别是25.1克和1.37克。也就是说，鸡汤并不是营养价值很高的食物。

鸡汤虽然没有鸡肉有营养，但其中还是有很多好东西，比如溶出来的游离氨基酸、小肽、谷氨酸、谷氨酰胺、肌酸、B族维生素等物质，病后虚弱、消化不良者可以快速利用，起到改善食欲、提高消化能力的作用。并且鸡汤的美味确实会让人情绪愉快，只要没有高尿酸血症、不放过多的盐，大家完全可以放心喝。

**果蔬汁** “每天一杯果蔬汁，排毒减肥又养颜”。如今，很多人被这句话成功洗脑，尤其是都市女性，都指望果蔬汁来实现减肥目的，但事实并非如此。首先，果蔬中的蛋白质和脂肪严重不足，所提供的能量较少。其次，果蔬汁中钾很丰富，但钙、铁、锌元素都严重不足。最后，果蔬汁的饱腹感很低（尤其是不带果蔬渣的），难解决饥饿感问题。因此，仅靠果蔬汁减肥，反而可能带来营养不良的问题。

果蔬汁作为一种帮助人们增加果蔬摄入的方法还是可以的。但总体来说，果蔬汁的营养比不上新鲜果蔬。如果消化系统没有问题，最好不要将其榨汁。如果特别想喝果蔬汁，可以喝完后想办法吃下果蔬渣，或者把果蔬渣打得特别细，和汁一起喝掉。

（据《生命时报》）



全球十大净水器品牌

国际5A级净化系统

## 美国威世顿净水器登陆周口

□记者 黄佳

本报讯 37年，只为一杯健康水。威世顿，一个源于美国宾夕法尼亚州的世界高端净水器品牌，7月18日隆重入驻位于大庆路和黄河路（原车站路）交叉口东50米路北的周口龙都国际建材城。该净水器采用国际5A净化系统，保证净化后每一滴水的健康安全。

美国威世顿净水器针对中国水质，研发出

适合中国人使用的前置系列、厨房系列、直饮系列、软水系列、中央系列和RO反渗透系列等产品。其中威世顿反渗透系列净水机更是千万家庭的首选，它采用先进的反渗透膜分离核心技术及模块化组合净化工艺，能有效去除水中杂质、微生物、重金属等有害物质，对水进行高效净化，达到生活饮用水标准，适合饮用、烹饪、护理、清洗。同时，纯水可提供加湿器、蒸汽熨斗、美容、小家电等用水，效果

明显，并可以连接管线机，组成小型分离供水系统，满足家庭、办公、生产等场合高品质用水需求。

开业期间，进店有好礼相送，全场产品8折优惠，购满1000元减200元，购满2000元减400元，以此类推，并可以免费检测家庭用水指标。这个夏天，安装一台威世顿净水器，让全家享受健康安全饮水的美妙生活吧。

## 周口美食人气榜

订台电话

炙青春主题烧烤吧	8516789
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称（越具体越好）+投票理由（20字以内），发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话：8599376  
8599369