

水果干营养价值高

1. 能把果皮的纤维全部吃进去

2. 没有蛋白酶和未聚合单宁伤害消化道的风险

3. 保留了所有的矿物质成分

4. 保留了大部分的抗氧化成分

水果干

不少人认为,水果干含糖量高,在干制过程中维生素 C 损失很大,因此认为水果干没什么营养。其实,水果干即使损失了维生素 C,仍有很多营养成分保留在果干里面。适量吃水果干,养生效果棒棒哒!

谈起水果的好处,我们如数家珍,而若是提到水果干,我们就不了解了。水果干有很多人们容易忽略的优势,下面,我们一起来盘点一下。

新鲜水果中往往含有较为活跃的蛋白酶,也有单宁类物质。单宁类抗氧化作用强,对于消化不良的人来说,它们对消化道粘膜的破坏也挺凶猛的。传统养生经常劝告消化不良者不要空腹吃水果,其实很大程度上就是害怕它们。一旦变成果干,蛋白酶不活跃了,单宁聚合了,对消化道的刺激就会大大减小。

虽然制成果干,维生素 C 会损失,但钾、镁、铁等矿物质不会损失,还因为水分散失而浓缩,含量比鲜水果更高。所以,各种水果干都是钾元素的很好来源。葡萄干中的钾和铁含量都比较丰富,是白糖甚至红糖都比不上的。

对红色、蓝色、紫黑色的水果

适量吃

5. 便于携带和保存,是优质的零食

虽说水果干的糖分含量和大米的淀粉含量差不多,属于热量较高的食物,但可以将其放进小袋中,每次只吃一小把,比较容易控制数量,不至于像鲜水果那样一吃就停不下来,还总怕吃不完坏掉了。

小贴士

在吃水果干之前,先要学会区分“水果干”、“果脯”和“蜜饯”

大枣、葡萄干、桂圆干、柿饼、苹果干等都是水果干,这些产品在网上商铺里都很容易买到。它们的共同特点是完全不加糖、不加盐、不加油,没有添加剂,完全是水果干燥浓缩之后的天然状态。它们的口感各有特色,如苹果干非常韧性耐嚼、柿饼弹性细腻……那种韧性和拉丝的感觉,是大量的糖分和果胶密切合作的结果。

果脯和蜜饯则不然,它们都加了很多糖,或者加糖并加油、加糖并加盐……而且其中很多品种含有多种食品添加剂,这是为了增加风味或者帮助保存。但是,因为加了这些东西,它们的营养价值就大打折扣了。哪怕是进口产品也一样,那些加了大量糖的蓝莓干、加了大量油的果蔬干,是没什么健康意义的。

(据 39 健康网)

养生效果好

来说,花青素类抗氧化物质特别丰富,它们在干制之后会浓缩。特别是那些果皮较厚、颜色也比较深的红提子干、黑加仑干,连皮吃的保健效果就更好。

## 一个周口消费者眼里的“牛奶年轮图”

□记者 梁照曾

元朝牧场,是元朝时期一个放牧的农场吗?这个怪怪的名字正被周口街头的一家店铺所使用,不知其葫芦里卖的什么“药”。在这个消费主义狂热的时代,一切皆被有消费的可能。

元朝牧场乃是周口的一家本土奶企设立的旗舰店的名字。

喝牛奶是当前社会消费的一个热点。30年前的改革开放之风,吹入了外国人喝牛奶和吃牛肉的消费习惯。社会反思,外国人为啥恁壮?是他们顿顿都有牛奶和牛肉,所以比光吃面食的中国人强壮,于是,中国人也像外国人一样,将喝牛奶纳入品质生活的一部分。的确,这是有科学道理的。

作为一个时刻想让孩子更健康的家长,我是一位非常关注饮食的人。女儿不喜欢喝牛奶,而儿子对于牛奶的爱好是很强烈的。今年儿子已经16岁了,身高已经1.9米以上,有人开玩笑地说:“儿子长那么高,和喝牛奶有关。”

作为一名工薪阶层,微薄的薪水是不敢

奢望高端奶粉的,只是希望奶粉安全、营养一些。

10年前,周口超市里上市的奶粉有三鹿、蒙牛、三元、伊利、完达山、花花牛、松鹤、太子等,这些奶制品厂商推出的奶粉分很多系列,婴幼儿的也多是每袋七八元到一二十元不等。花花牛作为河南的唯一的品牌,在周口是很弱的,我每次去超市,都要转好几家,周口街头的大超市有万果园、世纪龙、田园等,货比三家,看价钱、看营养、查安全性。最后,我为儿子买的是松鹤奶粉,每袋七八元,再买点饼干,喝奶粉泡饼干成了孩子的美食。

那时候,牛奶业方兴未艾,国内各大品牌,加上外国品牌的介入,奶粉市场竞争激烈,消费者也眼花缭乱。老百姓根据各自的实力,买自己喜爱的品牌奶粉,抱回家养娃娃。那个时候,大家对奶粉是非常放心的,以关注营养为主要心思。

2008年,奶粉市场出现的“三聚氰胺”事件将三鹿毙掉,这起事件直接动摇了老百姓对于奶粉市场的信心。作为一名父亲,为了安全,我当时立即给儿子断了奶粉。那时,竞争激烈的奶粉市场也进入深度的调整期,安全

和营养成为家长们关注的焦点问题。一度,中国家长们曾对国内奶粉失去信心,转而关注国外奶粉,使得国外奶粉的价格一路攀升。

后来,随着国内奶粉业的整顿和企业技术标准的提高等,国内品牌奶粉市场的雾霾才慢慢地消失,而国内奶粉业也经历了一轮轮洗牌,周口奶粉市场上品牌面孔大变,很多不错的品牌消失,以蒙牛、伊利、三元品牌领衔市场。眼下,老牌辉山奶业强劲介入奶粉市场,争夺“三甲”地位,奶粉市场竞争又是一番血雨腥风。

作为家长,在牛奶市场复苏之时,我也对孩子喝牛奶重振信心。但是,我对于牛奶的关注,已从单纯的安全、营养问题的表面认识,开始向牛奶奶源、制作工艺、营养可靠性、安全保障性转移。这是近几年家长们所留心的焦点。

不过,饮食圈内称营养性、安全性更靠谱的是巴氏奶,即用低温杀菌的巴士灭菌法制作的鲜奶。最近,我的脚步也迈入了“元朝牧场”,这家周口本土的鲜奶企业以制作巴氏奶吸引着我。

一个工薪阶层人士很无奈,在选择牛奶的消费上,永远是货比三家。现在,万果园、一峰、华联及路边的一些小店铺,谁家卖的品牌牛奶价格便宜,我就到谁那儿消费。眼下,人们都说喝巴氏奶营养好,我们就一起消费吧!

## 周口美食人气榜

订台电话

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
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
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
湘家界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
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
穆二妞火锅	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
东云阁大酒家	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

现在周口最有名气的饭店是哪家?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