

# 苹果这样吃最健康

“一日一苹果、医生远离我”的谚语大家都不陌生。而在日常生活中,苹果更像是一位灰姑娘,没有出众的外表,也没有昂贵的身价,每个人都吃过它,但未必了解它……就是这样一种果实,却默默无闻地成为了全世界最受欢迎的水果。

## 全球最受欢迎水果

如何评选出全世界最受欢迎的水果?美国一个叫做“勇气鱼”的博主做了这样一项无聊又有趣的实验:在 google 中搜索目前所有能买到的水果,结果“苹果”以 4.13 亿条的信息量荣登榜首。紧随其后的有橙子、香蕉、草莓等。该博主在文章中也表示,本想输入“苹果”和“水果”,以避免搜索到苹果公司的相关信息,毕竟,“苹果”对当代文化和制造业的影响也反映出这种水果受欢迎的程度。

中国农业大学农学与生物技术学院教授张文解释说:“可以说,苹果是世界上最重要的水果,目前全球有超过 80 个国家种植苹果,中国是其中最大的生产国,富士则成为世界第一大栽培品种。全球每年苹果的产量超过 6000 万吨,这是个什么概念呢?假设每个苹果重 200 克(中等大小的富士苹果),那么全世界每年要吃掉近 4000 亿个苹果。这其中,有直接入口的,还有大量被做成了苹果酒、苹果汁、果酱,在全世界范围内销售。”

北京市农林科学院林业果树研究所高级农艺师王小伟也告诉记者,让苹果成名的原因很多。第一,苹果种植适应性强,适应生长的地区多,对环境要求不是很苛刻。第二,苹果耐储藏,可以经年储藏。“这个季节我们吃的苹果除了部分早熟的嘎拉果,其他都是去年的。”张文补充说。第三,苹果便于加工,可以做成酒、果汁、果酱、果干等多种食品,进一步扩大了食用范围。第四,苹果口感香脆,营养丰富,适合全球人的口味。

研究还发现,苹果是一种非常古老的水果品种。据英国《每日电讯报》和《星期日泰晤士报》报道,大约在 6000 万年前,一场让恐龙灭绝的灾难,却成就了苹果树的诞生。除了作为食物,苹果也反映着人类文明的进程。曾有人总结出“影响世界的四个苹果”:亚当夏娃偷食的苹果成为人类起源的原点;帕里斯用一个金苹果赢得了维纳斯;掉落的青苹果引领牛顿破解了万有引力之谜;苏格

拉底以蜡制苹果考验学生,慧眼发现了柏拉图……

## 食物里的全科“医生”

在 1866 年 2 月出版的《备忘和查询》中这样描述了苹果:“睡前吃一个苹果,医生就会丢饭碗”,这个变化了的谚语一直被引用近 150 年。表述虽有些夸张,但中国营养学会理事长程义勇也曾表示,苹果是一种“全方位的健康水果”,其中含有丰富的有机酸、维生素、矿物质、膳食纤维、多酚及黄酮类营养物质。而在一份《世界最健康食品》的榜单中,苹果排名第一,成为名副其实的“水果之王”,因为它“营养密集”、“天然美味”、“容易购买”,并且“人人买得起”。

美国农业部有机食品专家芭芭拉·卡米称,苹果中“酸”和“甜”的来源也十分有益。苹果虽酸性高,但并没有害,其酸由 90% 的苹果酸和 10% 的柠檬酸组成;果实的甜味来自蔗糖和果糖,两者都是自然糖,糖尿病患者也可以吃。除此之外,成熟的苹果含有 80% 的水和零脂肪,非常适合减肥者;一个苹果相当于每日所需果蔬的 1/4;苹果高钾低

钠,可部分中和现代人的高盐饮食。除此之外,苹果还有牙刷作用,咀嚼它可以洁齿和杀灭口腔细菌。

美国《发现健康》网站最近还撰文报道,除了人们熟知的维生素 C 等营养外,苹果中还含有三种特别的“明星成分”,对健康益处颇多。一是果胶:这种可溶性纤维有助于降低血压和血糖,它还能帮助降低身体中的“坏胆固醇”水平,并像其他纤维素一样,帮助消化系统维持健康状态。二是黄酮类:苹果中富含的这种营养物质,可以壮骨和健脑。三是槲黄素:苹果中含有一种类黄酮,这种营养物质能降低包括肺癌和乳腺癌在内的多种癌症风险,还能减轻自由基对身体的破坏,延缓包括老年痴呆在内的各种退行性疾病的发生。

## 吃苹果的四大问题

苹果营养好,但在品种选择、食用方法上,人们还存在许多疑问。

问题一:吃苹果到底要不要削皮?“这一直都是一个有分歧的问题。”张文说:“苹果皮里的营养成分非常丰富,但人们又担心会

有农药残留。其实,目前正规种植的苹果,基本都符合无公害标准,并且在苹果“小时候”就已经“套袋”,基本接触不到农药,可以用水洗净直接吃。一般来说,果形整齐、果面光滑、色泽较淡、不同果实之间差异较小的,往往是套袋生产的。”中国农业大学食品学院教授姜微波则提醒,在流动摊贩那里购买的廉价苹果或是残次苹果产品中夹杂的落地果,受农药污染的几率较高,削皮后再食用更安全。

问题二:哪种苹果最有营养?从红富士、黄元帅到澳洲青苹,“虽然这些苹果的外观差异很大,但只是糖分、有机酸等含量有异,营养几乎相同。”张文说,但从口感、口味来说,金冠软、富士硬、青苹酸、国光甜都不同,大家可以根据自己的喜好选择。

问题三:每天到底吃多少苹果?天津营养学会理事长付金如表示,《中国居民膳食指南》建议每天吃 200~400 克水果,基本上一个大的富士苹果就能满足。“但没有必要恪守‘每日一苹果’,每周 3~4 个即可,可以穿插吃些其它时令水果。”此外,由于苹果质地较硬,吃的时候最好细嚼慢咽,避免狼吞虎咽,以免损伤肠胃。吃苹果最好的时间是在两餐之间。付金如说,苹果当做加餐可以提供身体、大脑所需的水分和营养,还可以带来饱腹感,减少正餐的饭量。

问题四:果汁果酱能代替苹果吗?付金如说,在苹果制品的加工过程中,果汁的营养损失最少。果酱由于需要加热,可能会损失部分水溶性维生素,并会添加较多的糖。果干分为两种,冷冻干燥的营养保存较好,油炸的营养损失多且热量高。其它的苹果制品还包括苹果酒,度数不高但口感清醇,老人可以喝一点;苹果醋有减肥功效,但尽量别空腹喝。

(胡楚青)