

熟吃水果最好少加糖 糖尿病和三高患者不适合

最近有种说法,称熟吃水果能改变水果本身的寒性,有利养生,而且男女老少皆宜。这种说法靠谱么? 熟水果真的比生水果更健康、更滋补吗?

专家表示:“这要看是什么类型的保健作用了,比如对控制三高而言,还是生水果保健效果好。而对消化不良和容易腹泻的人来说,水果煮熟细胞壁破坏之后会更容易消化吸收,而且对肠道刺激减小,是一件好事。”



高温不会致营养大量流失

很多人都知道维生素 C 遇高温就会分解,于是很多人都狐疑:水果不是维生素 C 的主要来源吗?维生素 C 不是很怕热吗?吃煮熟的水果,会破坏其中所有的营养成分吗?

专家表示,其实大部分水果,比如苹果、梨、桃等,它们的维生素 C 含量不算高。“吃 1 个苹果,通常连一日中维生素 C 需要量的 10%都达不到,至于其中的钾、镁、有机酸、果胶、纤维素等成分,都是不怕热的,类黄酮等

多酚类物质也只有部分损失。”

而且,也不排除有煮熟之后某些保健成分反而增加的可能。比如说,苹果皮比果肉含有更多的果胶和花青素;柑橘皮中含有非常高的类黄酮物质和多种香精油,其中很多是药物成分。柑橘皮也是果胶含量最高的材料之一。带皮蒸熟或煮熟,会让这些成分渗入到果肉当中,从而可能产生某些药效作用。

消化不良更适合熟吃水果

专家强调,所谓女人不能生吃水果,是个伪概念。她表示,只有两种人可以考虑吃熟水果,“对消化不良、吃水果不舒服、喝凉水容易拉肚子等身体虚弱的人来说,吃熟水果时胃肠更容易接受,能轻松得到其中的钾和果胶等成分。一些牙齿不好,咬不动生水果的老年人,吃熟水

果比较容易嚼烂,也能得到这些好处。”

此外,如果把水果带皮煮,能把生吃时扔掉的果皮成分煮到汤里,有可能增强某些保健成分,比如得到更多的果胶。如果胃肠没问题,绝大多数人还是直接啃生水果吃最好,可以得到更多的营养成分。

熟吃水果应尽量少加糖

不过,熟吃水果即便不损失营养素,也不等于不会引入不利于健康的因素。关键是,煮水果时汤会变酸,这就需要放很多糖来调整口味。专家解释说:“这是因为煮水果需要加水,而加水就会稀释糖分,让甜味变淡。稀释之后,酸味基本上不会变淡,因为有机酸的特点是,被稀释之后会努力释放出更多的氢离子,于是酸味下降不太明显,这样一来,水果汤就会显得很酸,如果不加糖,口感就不太好。”

也正是如此,所以,在制作水果罐头时,需要加很多糖,才能让罐头酸甜可口。其实,

自家煮水果,和商场卖的糖水水果罐头效果差不多——多吃了不少糖。通常喝两小碗加糖的水果汤,就会喝进去 30 克糖。糖不仅几乎不含人体必需的营养素,而且还会大幅度提高水果汤的热量值,这就让煮水果的健康效应打了很大的折扣,特别是对需要控制血糖和体重的人来说,可能是弊大于利。

所以专家建议:“吃熟水果的时候,要尽量避免添加过多的糖,包括蜂蜜在内都少用,否则就类似于喝甜饮料了,相对来说,蒸水果更好一些。”



三高患者最好生吃水果

但是对一些糖尿病患者和三高患者来说,最好不要吃熟的水果。一方面,在未煮熟的水果中,细胞壁是完整的,它能延缓糖分从细胞中的释放速度;同时,因为质地比较硬,食糜在胃里停留的时间比较长,故而生水果的餐后血糖反应比白米饭白馒头低一些。如果把水果煮到软烂,细胞壁被彻底破坏了,其中的糖很快就能释放出来,增加水果的升糖速度,对糖尿病患者不利。血糖上升快,就促进脂肪合成,不利脂肪分解,所以对控制血脂也不是好事。

另一方面,水果中本来含有多酚类物质,它们能够抑制消化酶的活性,从而延缓消化。煮熟后,这些物质部分受到破坏,降低对消化酶的抑制作用。对消化不良、消化酶活性太低的人来说,这是件好事情;但对糖尿病和高血脂患者来说,这就不是什么好事了。所以说,糖尿病、高血脂患者,最好还是吃生水果,而且优先选择那种需要细细咀嚼,不能很快下咽的类型,对延缓餐后血糖血脂上升有所帮助。

(庞倩影)

