

# THE NEW COMPLETE BOOK OF FOOD

全新系列

新食物营养疗效圣典·1

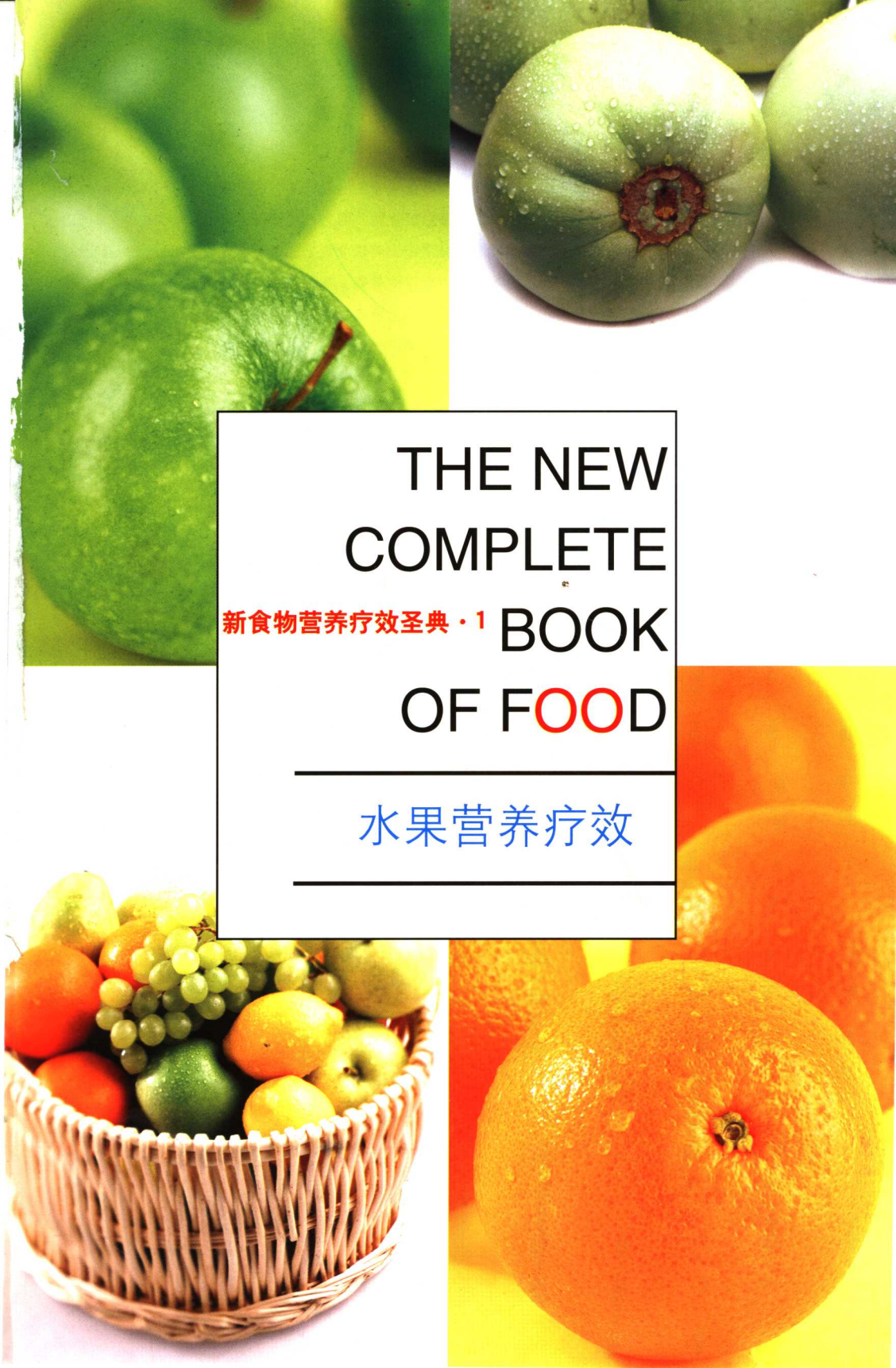
[美]卡洛尔·安·林斯勒/著 马睿/译

## 水果营养疗效

f r u i t s

SHWENBOOK 健康  
百世文庫 康典

中国轻工业出版社



# THE NEW COMPLETE BOOK OF FOOD

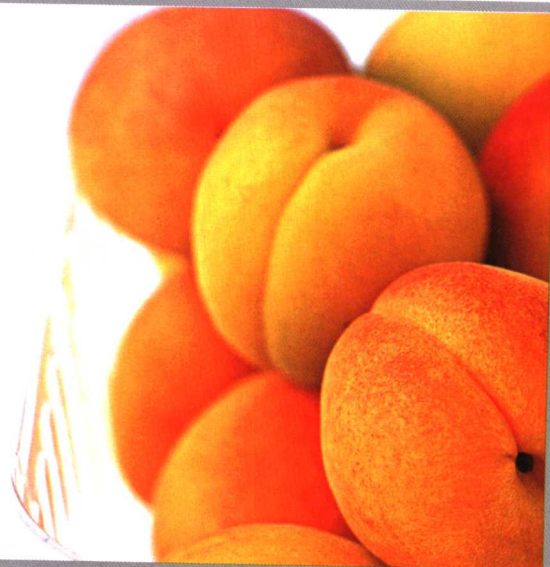
新食物营养疗效圣典 · 1

水果营养疗效

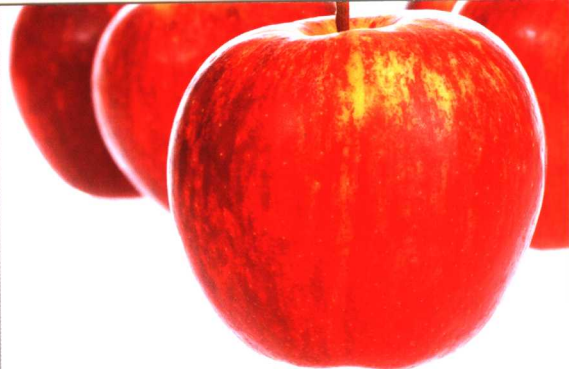
## 免责声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确，并且是最新信息，但是医学知识是不断变化的，而且在具体环境中的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的医疗专家。

本书的内容绝不能作为专业医疗建议的替代，在采用本书的信息前应先咨询专业医护人员。无论是作者还是出版者都不能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺！



The New Complete Book of Food by Carol Ann Rinzler © 1999  
Published under license from Facts On File, Inc., New York  
Simplified Chinese translation copyright © 2005 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.  
Published by arrangement with Collins & Brown Limited,  
Through Newland Associates,USA  
All rights reserved.



# THE NEW COMPLETE BOOK OF FOOD

SHWENBOOK 健康  
百世文庫 康典

新食物营养疗效圣典·1

## 水果营养疗效



[美] 卡洛尔·安·林斯勒 / 著 马睿 / 译



 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2005 中国轻工业出版社  
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

## 图书在版编目(CIP)数据

水果营养疗效 / (美)林斯勒著;马睿译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005. 6  
(新食物营养疗效圣典)

ISBN 7-5019-4968-9

I. 水… II. ①林…②马… III. ①水果—食品营养②水果—食物疗法  
IV. ① R151.3 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 063442 号

责任编辑: 李 颖      责任终审: 劳国强      装帧设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司 (北京大兴区黄村镇李村开发区 6 号, 邮编: 102600)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 6

字 数: 82 千字

书 号: ISBN 7-5019-4968-9/TS · 2873 定 价: 26.80 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-3565

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-64448949

50492S1X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

# 目 录

如何使用本丛书 /6

## 水果

苹果 /10

杏 /12

香蕉 /15

蓝莓 /18

草莓 /20

黑莓 /23



芒果 /24

猕猴桃 /26

桃 /28

梨 /30

菠萝 /32

葡萄柚 /34

柿子 /37

葡萄 /38

橙子 /40

木瓜 /44

橘子 /46

李子 /48

梅干 /49

石榴 /51

柠檬 /52

樱桃 /54

鳄梨 /56

醋栗 /59

越橘 /61

葡萄干 /62

橄榄 /64

树莓 /66

椰子 /68

瓜类(甜瓜、香瓜、哈密瓜、波斯香瓜、西瓜) /70

无花果 /72

椰枣 /74

番石榴 /76

花生 /78

坚果(杏仁、巴西坚果、腰果、澳大利亚坚果、美洲山核桃、开心果、核桃) /81



## 其他

巧克力 /86

糖(玉米糖浆、果糖) /90

蜂蜜 /93

power

## 如何使用本丛书

想想看，一个葡萄柚和一片阿司匹林是不是很相似？

它们都能让你觉得舒服：阿司匹林可以缓解头痛，葡萄柚可以治愈（或预防）坏血病。另一方面，两者都有副作用（阿司匹林可能导致胃出血，葡萄柚则可能引发过敏反应）。两者都能与各种药物发生相互作用（阿司匹林可与“血液稀释药物”发生作用，和葡萄柚发生相互作用的药物——猜猜是什么——是阿司匹林）。

最近的研究又提出了各种并非根源于民俗的理论，诸如富含类胡萝卜素的蔬菜和水果可以防癌，或者在十字花科植物中发现了抗癌物；苹果、大麦、豆类、大蒜和燕麦可降低胆固醇，鱼和（适量的）酒精可以保护心脏，以及富含膳食纤维的食物可以预防糖尿病等。

这当然不是什么新鲜事儿啦，食物自古以来一直就有药用。古罗马人用红酒给伤口消毒，古埃及人用蜂蜜加速伤口愈合。阿兹特克人将巧克力看做春药。犹太老祖母用鸡汤治疗感冒。

但我们现在理解了这些民间偏方背后的道理。红酒能消毒是因为酒精，喜水的蜂蜜可吸吮液体、杀死细菌并给新细胞的生长提供营养。巧克力中的甲基黄嘌呤刺激物（咖啡因、茶碱、可可碱）是提神的，鸡汤中的蒸汽（以及热汤本身）可以刺激人体中自然分泌物的流动，使鼻孔畅通。简言之，从前的民俗如今成了营养学方面的正确命题，这正是本丛书所要揭示的一点。

## 你将在本丛书中发现什么

这套独一无二的系列书为我们提供了关于食物的药用和营养方面的最新、最客观的信息，包括有关各种主要营养素（糖类、蛋白质、脂肪、纤维、维生素和矿物质）含量的重要内容。此外，还指出了各种食物可能具有的害处（高胆固醇、高脂肪、高钠）以及如果吃法不对或烹制不当，它们还可能具有哪些毒性，同时还列出了食物之间的相互作用，包括对健康有益的作用和对健康有害的作用。

在每个词条下都有营养简介，总结这种食物的营养含量——热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维，以及维生素和矿物质。

## 何谓低、中、高含量

### 热量值

指每100克食用量的食物中所含的热量。

在一个多样化的饮食结构中，一份100克食用量的食物中若含50千卡以下的热量则被认为是低热食物；若含50~250千卡热量，则为中热食物；含250千卡以上热量的食物则被认为高热食物。

### 蛋白质

一份食物中若有5%以下的热量是来自蛋白质的，则该食物为低蛋白食物；有5%~20%的热量来自蛋白质的食物为中蛋白食物；而20%以上的热量来自蛋白质的食物则是高蛋白食物。

### 脂肪

一份食物中若有30%以下的热量是来自脂肪的，则该食物为低脂食物；有30%~50%的热量来自脂肪的食物为中脂食物；而50%以上的热量来自脂肪的食物则是高脂食物。注：每克脂肪含9千卡热量，因此对于30%的热量来自脂肪的食物

来说,每100千卡热量中约有3克脂肪。而对于50%的热量来自于脂肪的食物来说每100千卡热量中约有6克脂肪。

## 饱和脂肪

每份中所含饱和脂肪低于1克的为低饱和脂肪食物;所含饱和脂肪为1~2克的为中饱和脂肪食物;含有2克以上饱和脂肪的为高饱和脂肪食物。

## 胆固醇

每份中所含胆固醇低于20毫克的为低胆固醇食物;所含胆固醇为20~150毫克的为中胆固醇食物;含有150毫克以上胆固醇的为高胆固醇食物。

## 碳水化合物

一份食物中若有20%以下的热量是来自碳水化合物——包括糖、淀粉和膳食纤维——的,则该食物为低碳水化合物食物,有20%~60%的热量来自碳水化合物的食物为中等,而60%以上的热量来自碳水化合物的食物的碳水化合物较高。

## 膳食纤维

每份中所含纤维低于1克的为低纤维食物;所含纤维为1~2克的为中纤维食物;含2~5克纤维的为高纤维食物。含有5克以上纤维就很高了。

## 钠

每份中所含钠低于50毫克的为低钠食物;所含钠为50~125毫克的为中钠食物;含有125毫克以上钠的为高钠食物。

## 更详细的营养指南

这种食物中含有哪些纤维?所含的脂肪主要是饱和脂肪酸还是不饱和脂肪酸?其中有没有高质量的蛋白质,也就是说,其蛋白质中所有人体必需氨基酸的含量够不够?这种食物中是否含有抗营养素(如生蛋白中的抗生物素蛋白就可以使一种叫做生物素的营养素失去活性)?它是否含

有天然毒素(如土豆或番茄的青色部分就含有一种叫做“茄碱”的神经毒剂)?这部分内容为读者提供的正是这类问题的答案。还有,你常常会在任何关于维生素、矿物质和其他营养素的讨论中看到“RDA”,这三个字母是“建议日摄入量”的缩写,是美国国家研究所认为预防健康人出现各种缺乏症(如维生素C缺乏症,可表现为坏血病)所必需的营养素摄入量。另一个营养学领域的标准是国际单位,其通常被用来描述维生素A和维生素D的摄入量。

了解怎样吃最有营养可以改善你的膳食质量。比方说,好几种谷物中富含的氨基酸在豆类中的量都是很有限制的。反之亦然。因此将豆子和谷物一起食用就能够“补全”这两者中的蛋白质,这显然是营养上的额外收获。

## 如何选购

这部分教给你如何在市场上用精明的头脑选出最新鲜、最安全的商品。最基本的当然人人都知道(如发黄的莴苣不能买),但那是为什么呢?本书将告诉你其背后的道理(如随着莴苣由嫩变老,绿色的叶绿素慢慢消失,黄色的类胡萝卜素凸显出来)。

## 如何贮存

回到家里,你最大的问题就是如何为食物保鲜。有些食物需要冷藏,而另一些食物只要放在阴凉干燥的储藏柜里就可以了。有些则需要不止一种方法来保存。拿番茄来说吧,在藤蔓上成熟且还没有完全变红的番茄在室温下放几天后会更加多汁而好吃。而人工催熟的则要变软了才好吃。想知道更多的这类知识,翻翻如何贮存吧。

## 如何烹制

是不是该吃了?这时候就让我们看一看如何烹制吧。本节将告诉读者如何处理自己要烹制或者想要吃的食物。当然,它

们都是有相关的科学根据的。比如，要在临吃之前切绿叶蔬菜，这样它们吃起来会依然脆嫩，同时还能预防维生素C的流失，因为被破坏的绿叶细胞会释放一种叫做抗坏血酸氧化酶的抗维生素C酶防止维生素C被氧化。我们一般都在铜制的碗里打蛋白，因为铜碗表面剥落的铜离子可以对蛋泡沫起稳定作用。我们通常在流动水的下面剥洋葱，因为这样可以稀释洋葱中所含的让我们泪流不止的硫化合物。

烹制会对该食物产生何种作用？太多了。加热会使糖和蛋白质结晶，而形成一种好吃的硬皮；芳香分子移动得更快，产生一种诱人的香味；色素与氧气或其他化学物质相结合会使食物变成棕色或草绿色。这些反应都是我们再熟悉不过的。本丛书就是要告诉诸位“如何”以及“为什么。”

还有其他加工方法会产生何种影响的问题。加工通常会改变食物的口感，还会改变食物的营养价值。冷冻过的土豆和胡萝卜在解冻后通常会变成糊状；罐头装的蔬菜则可能造成维生素C的流失。有时，加工甚至可能给食物带来某种潜在的危：对亚硫酸盐过敏的人食用用硫化合物加工过的干果就可能有致命的危险。

## 食用疗效

这就很自然地引发了另一个问题——食物的食用疗效。本丛书所提供的信息都是最新的研究成果，但这一领域的研究方兴未艾，这方面的结论也是不断更新的，没有一家敢说自己是绝对真理。读者在这里读到的仅仅是指南而不是定论。与该食物相关的副作用和食物/药物的相互作用也是一样。

## 你将在本丛书中得到什么启发

谁要想从日常所吃的食物中获取最大量的营养，谁要想避免那些几乎一定会出

现的饮食和烹调错误，本丛书就是“必备的经典”。本丛书将告诉你如何从我们购买和消化的食物中获取最大的营养价值，并提供了实用的建议，告诉我们要保证食物的天然营养价值，避免其所固有的某种风险，应该怎么挑选、存放、烹制——甚至对于某些食物还告诉我们应该怎么吃。比如在烹制豆芽菜时，你就要注意在购买后的几天内以最简单的方法烹制，以便从这种富含维生素C的食物中获取最大的营养。如果你知道，具有两种抗癌功效的神奇的西兰花却可能因过度食用而抑制甲状腺激素时，就会理解饮食的多样化和适度节制还是很重要的。

本丛书还将帮你认识到，并不是所有的全麦食物都是普遍有益的。有时因为某种健康方面的问题，就不再适合食用某种食物了。比如，痛风的人应限制豆类的食用量，而有医嘱要求低钠饮食的人则应控制某些绿叶蔬菜的摄取。还有，某些食物、营养素或药物之间可能会产生某种相互作用——这些作用可能是有害的，也可能是有益的。比如，建议柑橘类水果应该和富含铁的蔬菜和肉一起吃，因为这些水果中的维生素C可以增加人体对铁的吸收。那些服用抗凝血药物的人则不应食用过量的绿叶蔬菜，因为这些食物中的维生素K会降低药物的有效性。

你还将通过本丛书了解到在家中烹制以及在食品加工厂加工会对食物产生什么样的影响。不想吃深绿褐色的绿叶蔬菜？很快地蒸一下，或者更好的办法是加一点点水，放在微波炉里煮一下，就可以避免各种酸对于绿色的叶绿素的褪色作用了。

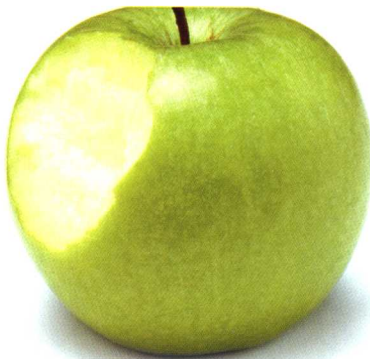
总而言之，注重生命健康的美食者万不可不读本丛书，如果你关注安全健康的饮食，本丛书就是你一生的健康行动指南。

# Fruits

## power

水果





## 苹果

热量值：低

蛋白质：低

脂肪：低

饱和脂肪：低

胆固醇：无

碳水化合物：高

纤维：高

钠：低(新鲜或干果)

高(用硫化钠化合物处理过的干果)

可从中摄取的主要维生素：

维生素C

可从中摄取的主要矿物质：钾

### 关于营养素

苹果是高纤维的水果,果皮中含有不可溶的植物纤维素和木质素,果肉中有可溶的果胶。它含有的最重要的维生素是维生素C。

一个直径为2.5英寸的新鲜苹果,若连皮一起吃的话,可提供3克膳食纤维和8毫克维生素C(相当于RDA的13%)。

所有未成熟的苹果(以及某些品种的成熟苹果)的酸味都来自于羟基丁二酸。随着苹果的成熟,羟基丁二酸的含量逐渐减少,苹果也就越来越甜。

### 怎样吃最有营养

新鲜而未进行任何烹制的苹果最有营养,这样可以最大限度地摄取果皮中的纤维且不会造成任何维生素C的流失,烹制加热则会对后者造成破坏。

### 食用疗效

作为一种抗腹泻药。苹果中的果胶是一种天然的抗腹泻药,能起到固化大便的作用。削过皮的生苹果有时被用作治疗腹泻的偏方,经过提纯的果胶是许多非处方抗腹泻药的成分之一。

降低胆固醇水平。可溶纤维(果胶)可以干预包括胆固醇在内的饮食脂肪的吸收。至于其发生的具体的机制目前尚不清楚,但一种理论认为,苹果中的果胶可以在我们的胃里形成一种吸收脂肪和胆固醇的胶质,使它们作为废物被排出体外。

苹果种子中含有苦杏仁苷,这是一种天然的氰化物/糖化合物,可降解为氢氰酸。尽管偶尔吞下一个苹果核对成年人来说不算什么大危险,由于吃苹果核而导致中毒的病例时有报告,而对小孩子来说,吞几个苹果核就可能致命。

### 食物/药物的相互作用

地高辛(拉诺辛胶囊、拉诺辛)。果胶可以和心脏病药物地高辛黏合在一起,因此在服用该药品的同时吃苹果可能会降低药效。

### 如何烹制

一定要在你准备好用苹果时再削皮或切片。当我们将苹果切开时,会破坏其中的细胞,释放出使果肉颜色变深的多酚氧化酶。酸会激活这种多酚氧化酶,因此可以在切成片或削了皮的苹果上滴一些柠檬汁和水,或醋和水的溶液来延缓其变成棕色的过程,或者将它们与柑橘类水果混合在一起做成果沙拉。多酚氧化酶在低温情况下也作用得较为缓慢,但将削了皮的苹果贮存在冰箱里则远不如将其在酸性溶液中浸泡来得有效。

## 烹制会产生何种作用

在烹制未削皮的苹果时,可以使用不可溶性纤维素和木质素使果皮在一般的烹制过程中保持完好无损。不过苹果的果肉却有可能裂开,因为果肉细胞壁中的果胶会溶解,细胞内的水分也会增加,使细胞壁破裂,苹果就成了苹果酱。面包店的师傅们之所以能使苹果派里的果肉口感坚硬,是先用钙进行了处理;如果你自己烤苹果派,就得分外注意火候了。为防止将苹果烘烤成果泥,可以先去核,在果核处塞满糖或葡萄干来吸收在烘烤过程中释放出来的水分。将苹果顶端的一圈儿皮削去,这可使苹果膨胀而不撕裂果皮。

苹果皮呈现红色是因为红色的花色素苷。在烹制苹果的过程中,花色素苷将与糖结合,形成无法还原的棕色化合物。



## 如何选购

选择什么样的: 挑选坚硬的、色彩鲜亮的苹果。

不要什么样的: 有碰伤的苹果。当苹果被损伤时,遭到破坏的细胞会释放多酚氧化酶,这是一种可以加速苹果中多酚类物质氧化的酶,从而产生呈褐色的色素,使苹果色泽变深。散装的苹果检查起来很方便,如果你买的是装在塑料袋里的苹果,只需把袋子翻过来,仔细检查一下里面的苹果就可以了。



## 其他加工方法会产生何种影响

榨汁。我们看到的清澈的苹果汁都被滤去了果浆。在美国境内出售的包括苹果汁在内的所有果汁中,有98%都经过高热杀菌,以阻止所有自然酶的活动,否则这些酶会将糖变成酒精,最终产生一种轻度酒精饮料即所谓的苹果酒(不含酒精的苹果酒即一般的苹果汁)。高热杀菌过程还保护果汁不会受到可能有害的细菌和霉菌的侵害。在出现了好几例由于饮用未经高热杀菌、含大肠杆菌的苹果汁而致死的情况后,美国食品及药品管理局规定,所有的水果汁和蔬菜汁都必须在包装上贴上一个警告标签,告诉人们该果汁是否经过高热杀菌。到2000年底,所有果汁都必须经过灭菌或其他消除细菌活性的加工过程。

脱水。为了防止苹果在干燥过程中变成棕色,须用含硫化物对苹果进行处理,这可能会使那些对硫过敏的人产生严重的过敏反应。

## 如何贮存

苹果应该贮存在冰箱里。冷藏可阻止苹果的自然水分流失,让我们吃到鲜脆的果子。它还能防止果肉颜色变深,苹果被保存在较高温度时会发生这种现象。苹果可被贮存在通风很好的阴凉储存室里。

经常检查一下苹果。它们很好存放,但存放的时间越长,水分自然流失得越多,那样的话,即使是最鲜脆的苹果也可能会变得口感绵软。



## 杏

热量值：低

蛋白质：中

脂肪：低

饱和脂肪：低

胆固醇：无

碳水化合物：高

纤维：高

钠：低(新鲜或干果)

高(用硫化钠化合物处理过的干果)

可从中摄取的主要维生素：

维生素 A

可从中摄取的主要矿物质：铁

## 怎样吃最有营养

一盎司杏干中所含的各种营养素和纤维都要多于一盎司新鲜杏。

## 食用疗效

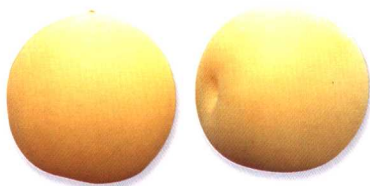
降低某些癌症的发病风险。根据美国癌症协会的研究，杏和其他富含β-胡萝卜素的食物可能会降低喉癌、食道癌和肺癌的发病风险。尽管目前还没有从科学上确证这一点，美国癌症协会建议在饮食中增加这些食物。β-胡萝卜素补品没有这一裨益。相反，事实上还有一个有争议的研究表明，患肺癌的吸烟者中服食这种补品的比例反而较高。

## 关于营养素

杏是膳食纤维的很好来源，其果皮中含有可溶性纤维素和木质素，果肉中含有可溶果胶。杏表面那种奶油金黄色来自于各种深黄色的类胡萝卜素(包括β-胡萝卜素)，后者是维生素A的绝好来源。杏还含有丰富的维生素C和铁。

3个去核的、果肉大小适中的杏中含有2克膳食纤维、2770国际单位维生素A(占男性推荐日摄入量的55%，女性推荐日摄入量的69%)、11毫克维生素C(推荐日摄入量的18%)和0.57毫克铁(育龄女性推荐日摄入量的4%)。10个杏干瓣可为人体提供1.65毫克铁(推荐日摄入量的16%)。

杏树的树皮、树叶和坚硬的内核中都含有苦杏仁苷，这是一种天然化合物，可降解并在我们的胃中释放氰化氢(氢氰酸)。杏油在加工处理的过程中可以脱去这种氰化物。因吞食杏核而中毒致死的事件时有报道，其中有一个3岁的小女孩吞食了15粒杏仁(杏核内的种子)。杏核提取物，医学上叫做“苦杏仁苷”，则被某些替代疗法医师用来治疗癌症，其所依据的理论是，杏苷中的氰化物只有在接触到β-葡(萄)糖苷酸酶时才会释放出来，后者是常见于癌细胞中的一种酶。以科学方法精心设计的杏苷实验并没有证明这一点。食用苦杏仁苷在美国是非法的。



# power



## 其他加工方法会产生何种影响

榨汁。在美国出售的所有果汁(包括杏汁)中, 98%是经过高热杀菌的, 这样可以制止自然的酶反应, 否则这种酶反应会将糖变成酒精。

脱水。5磅新鲜杏只能生产出1磅杏干。脱水是将其中的水分脱去, 而不会脱去营养素; 杏干中含有相当于新鲜杏的12倍的铁、7倍的纤维和5倍的维生素A。3.5盎司杏干可产生12700国际单位维生素A, 这是一个健康的成年人推荐日摄食量的2.5倍, 其还含有6.3毫克铁, 相当于成年女性每日所需摄食量的1/3。在某些用实验室动物进行的实验中, 杏干对于治疗缺铁性贫血的功用与动物肝脏、动物肾脏和鸡蛋一样有效。

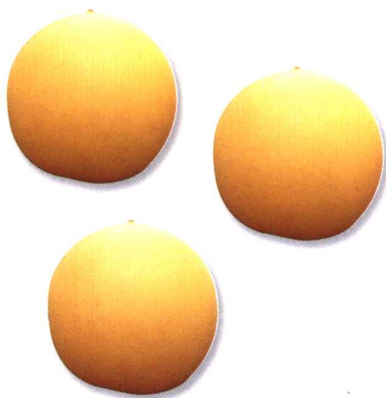
为了防止杏在脱水的过程中变色, 需用二氧化硫对杏进行处理, 这可能会使那些对硫过敏的人产生严重的过敏反应, 甚至可能出现过敏性休克。

## 如何烹制

在给杏削皮或切片时, 你将撕裂它的细胞壁, 释放出多酚氧化酶, 这种酶可以和杏中的酚类物质起反应, 产生使该水果颜色变深的棕色化合物。酸类物质能够破坏多酚氧化酶的活性, 因此可以在生的杏片和/或削皮的杏上滴一些柠檬酸或醋和水的溶液来延缓(但无法完全阻止)这一反应, 或将它们与柑橘类水果混在一起做成水果沙拉。多酚氧化酶在低温下作用也较为缓慢, 但将削过皮的杏放在冰箱里可不如把它们在酸性物质中浸泡一下来得有效。

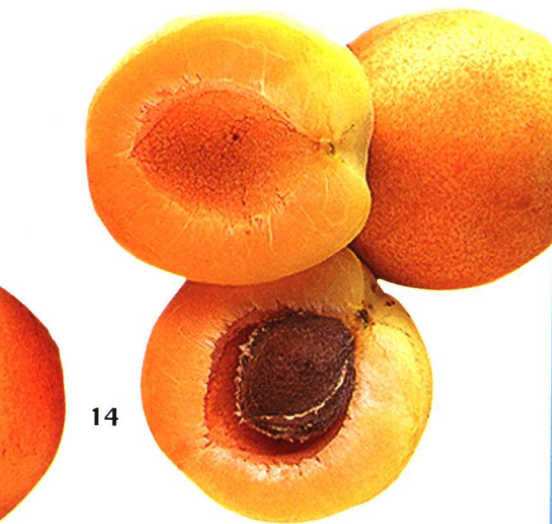
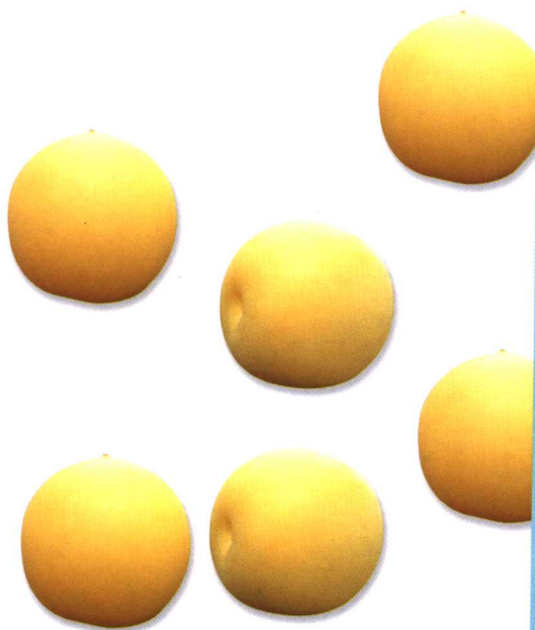
为了方便削杏皮, 可以把它们在热水中浸泡一两分钟, 然后用一个漏勺取出, 再一下子放入冷水。和番茄一样, 这种方法的道理是, 温度变化可破坏杏皮下的那一层细胞, 这样杏皮就很容易剥掉了。

power



## 如何贮存

将成熟的杏贮存在冰箱里,几天之内使用。杏中所含的维生素A不会在贮存的过程中流失,但杏很容易腐烂,很快就烂掉了。



# How to

## 烹制会产生何种作用

烹制会使杏中最重要的纤维——果胶溶解,并使水果变软。但是烹制不会改变杏的颜色,也不会降低其中的维生素A含量,因为类胡萝卜素不会因为一般烹制过程中的加热而受到影响。

## 如何选购

选择什么样的:坚硬而丰满的橘黄色杏果,如果你用大拇指挤压,会挤出微量水分。

不要什么样的:碰伤的杏不能要。与苹果和土豆一样,杏中也含有多酚氧化酶,它会将杏中的酚类物质聚集在一起,产生棕色的色素使杏的颜色变深。当杏被碰伤时,细胞受损,释放出这种酶,所以碰伤表皮以下会形成棕色的斑点。

挑选杏时不要选那些太硬、太面或枯萎的果子;这些杏的味道都不如成熟而坚硬的杏,枯萎的杏则很快就会烂掉。

不要挑颜色发青的杏;其类胡萝卜素含量较低,不要指望它们能在你家里放得很熟。



## 香蕉

热量值：中

蛋白质：低

脂肪：低

饱和脂肪：低

胆固醇：无

碳水化合物：高

纤维：中

钠：低

可从中摄取的主要维生素：

B 族维生素、维生素 C

可从中摄取的主要矿物质：钾、镁

## 关于营养素

在香蕉开始生长时,其所含的淀粉比糖多,但随着果实的逐渐成熟,淀粉转化为糖,这就是为什么成熟的香蕉吃起来味道要比不成熟的好很多。从香蕉皮的颜色可以相当精确地判定出其淀粉 / 糖的比例。当香蕉皮呈黄绿色时,香蕉中有40%的碳水化合物是淀粉;当香蕉皮完全呈黄色,香蕉熟透了,只有8%是淀粉,剩下的91%则已被分解成各种糖——葡萄糖、果糖、蔗糖,后者是香蕉中含量最多的糖。高糖分使得香蕉这种带皮水果成为一种很方便的能量来源。

香蕉还是高纤维食物,微小的香蕉子中含有不可溶的纤维素和木质素,香蕉果肉中则含有可溶的果胶。它们还是维生素C和钾的绝好来源。

半杯切成片的香蕉中含有18克膳食纤维和6.5毫克维生素C(推荐日摄入量的16%),还有242毫克钾。

## 怎样吃最有营养

新鲜和成熟的香蕉最有营养。绿色香蕉中含有抗营养索,即抑制淀粉酶活动的蛋白质,后者使我们人体有可能消化淀粉和其他复杂的碳水化合物。生吃香蕉能够摄取的钾比烹制的多,加热会消耗钾。

# power

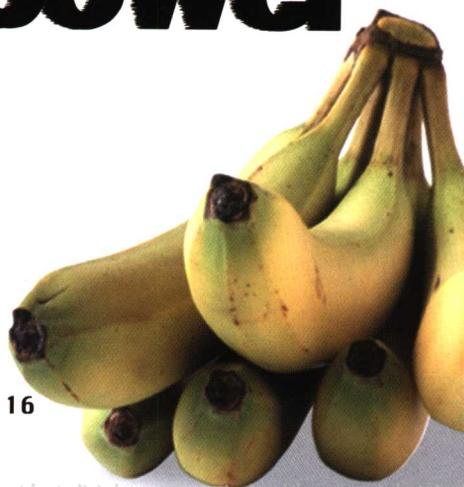


## 食用疗效

降低中风的风险。钾可以降低血压。一项哈佛大学医学专业人士1998年研究(这是一项对男性医生进行的长期调查)的资料表明,一个富含香蕉之类的高钾食物的饮食结构也可以降低中风的发病风险。那些吃含钾最丰富(一般是一天9份)的食物的男性患中风的风险要比那些吃这类食物最少者(少于一天4份)低38%。

钾的裨益。因为钾是通过尿液排泄的,所以服用利尿剂的人通常会被建议摄食富含钾的食物。此外,如前所述,富含(食物来源的)钾的饮食结构也可降低中风的风险。对于患有高血压的男性来说,每天摄食1000毫克钾补品——大约相当于1个鳄梨中所含的钾——可将中风的风险降低60%。

# power



16

## 食物 / 药物的相互作用

单胺氧化酶抑制剂。单胺氧化酶抑制剂是一种用来抗抑郁或抗高血压的药物。它们抑制人体内代谢酪胺的酶的自然产生,酪胺是存在于许多发酵或陈的食品中的一种物质。酪胺能够收缩血管,增高血压。如果你在服用单胺氧化酶抑制剂的同时吃含有酪胺的食物,你就不能有效地去除体内的酪胺,结果可能会导致一种高血压危机(血压一直处于很高的状态)。

肿瘤化验呈假阳性。类癌瘤(可能产生于内分泌系统的组织,如肠道和肺中)分泌出5-羟色胺,这种天然的化学物质能使血管扩张或收缩。因为5-羟色胺是随尿液排出体外的,这些肿瘤的诊断也就依据尿液中5-羟色胺的副产品水平的高低。香蕉中含有大量的5-羟色胺;在内分泌肿瘤化验前3天如果吃香蕉的话,可能会产生假阳性的结果,也就是说你根本没有肿瘤而化验结果却显示有肿瘤。(其他5-羟色胺含量较高的食物有鳄梨、茄子、菠萝、李子、番茄和胡桃。)

## 烹制会产生何种作用

在烤香蕉或煎香蕉时,烹制过程非常快,根本没有时间改变它的颜色或口感。即使如此,烹制过的香蕉会比生香蕉的味道更甜,香味也更浓。加热能够释放出那些使该水果的味道和气味变得香甜的易挥发分子。