



冬枣的好吃程度,可以吊打秋季大多数水果,一口咬下去不仅嘎嘣脆,而且超级甜。只要吃上第一颗,就会有第二颗、第三颗……不过,劝你最好别狂吃,每天最多吃一把冬枣即可。冬枣有哪些营养?如何吃更健康?冬枣怎么保存?一起来看本期健康问诊带来的系列解答,为你的健康加油。 蔡富根/整理

皮肤变好人变年轻,还防便秘

秋季每天吃几颗鲜枣,最是养人!

冬枣有哪些营养?

冬枣的名字让很多人以为它是冬天的水果,其实并非如此。冬枣系指果实生育期120天以上的晚熟品种。在淮河秦岭以北的地方,其果实都在10月上、中旬成熟,特晚熟的品种会延迟到10月下旬成熟,因其成熟晚而称为冬枣。

在众多水果中,冬枣的营养还算不错,特别是维生素C和膳食纤维,堪称优秀。

1.膳食纤维:根据《中国食物成分表》中的数据,冬枣的不溶性膳食纤维含量为2.2g/100g,分别是苹果、李子、橙子的1.3倍、2.5倍、3.7倍。

2.维生素C:冬枣的维生素C含量高达243mg/100g,在水果中算是佼佼者,被誉为“天然维生素C丸”。这含量比猕猴桃还高,是其近4倍,更是橙子的近7倍。每天只需要吃两三颗冬枣,就能满足一般人群全天的维生素C需求了。

另外,冬枣也含有丰富的矿物质钾,含量为195mg/100g,虽然比不上香蕉,但却是苹果的2.4倍,作为日常补钾水果也尚可,在控血压方面还是比较友好的。

每天一把冬枣有啥好处?

一把冬枣差不多有5颗,约为100克。如果能每天吃上一把,对我们的身体会有哪些健康益处呢?

1.皮肤变好:吃一把冬枣能摄入约243mg的维生素C,可满足一般人群每日维生素C需求量。维生素C不仅能促进抗体的形成,增强人体抵抗力,也能促进皮肤的健康。

胶原蛋白是维持皮肤紧致和弹性的重要成分,而维生素C在胶原蛋白的合成上起到关键作用,能预防皮肤松弛和长皱纹。要想皮肤美美的,维生素C可是必不可少的营养。

2.预防便秘:冬枣能为我们提供丰富的膳食纤维,特别是不溶性膳食纤维含量较为丰富。不溶性膳食纤维的摄入能促进胃肠机械运动,促进排便,减少粪便在肠道中的停留时间,对预防便秘和维持肠道健康具有重要作用。

3.抗炎:摄入抗氧化成分能帮我们清除体内多余的自由基,并具有抗炎作用。冬枣中除了含有维生素C属于抗氧化成分之外,也含有黄酮类物质和多酚类物质,并且绿熟期的含量要高于半红期。

4.防治骨质疏松、贫血:冬枣中富含钙和铁,它们对防治骨质疏松和贫血有重要作用。

中老年人更年期经常会有骨质疏松,正在生长发育高峰的青少年和女性容易发生贫血,冬枣对他们会有十分理想的食物作用,其效果通常是药物不能比拟的,对病后体虚的人也是良好的。

冬枣虽好,但别狂炫!

冬枣脆甜可口,每天炫冬枣可太享受了!忍住,冬枣虽美味,可别吃太多!冬枣是高糖、高热量的水果,吃太多不仅会升高血糖,还会让你变胖。

1.热量:冬枣的热量略高,为113kcal/100g,比香蕉和菠萝蜜的热量还高呢。对于需要减肥和控制体重的小伙伴,可得管住嘴,别吃太多。如果一下子忍不住吃了十来颗,摄入的热量都相当于吃一碗蒸米饭了。

2.糖含量:冬枣的糖含量会随着成熟度逐渐增加,完全成熟的冬枣糖含量高达20%以上,甚至可达28%,《中国食物成分表》中的数据也显示,冬枣的碳水化合物含量高达27.8%,是葡萄的近2.7倍。

冬枣的可溶性糖主要包括果糖、葡萄糖和蔗糖,果实发育前期以果糖和葡萄糖积累为主,发育后期则是蔗糖占据主导地位。蔗糖对血糖不是很友好,所以有高血糖或糖尿病的人群要少吃。

冬枣和红枣啥关系?

提到枣,大家最熟悉的并不是冬枣,而是红枣。很多人可能会好奇,冬枣和红枣有啥关系?其实,红枣就是干制的鲜枣,鲜枣又包括很多不同品种的枣,冬枣就是其中的一种。其实,鲜枣在成熟的过程中颜色变化上会经历绿熟期、白熟期、半红熟期、全红熟期多个阶段。目前的研究显示:冬枣果皮色泽变化主要是多种色素共同作用的结果,红变过程中花青素含量变化起到主导作用,黄酮类色素起到辅助着色作用。

也就是说,最开始的枣都是绿色的,等鲜枣完全成熟了以后表皮就变成红色的。即便采摘的时候没有全部变红,在后期贮藏过程中也会逐渐变红。全红的鲜枣干制后,就是我们看到的红枣。

干制后的红枣很多营养物质都被浓缩了,比如钙、钾、镁、铁、膳食纤维等,但维生素C含量损失较多,只有14mg/100g。

另外,虽然红枣很“红”,但可别太指望吃它补铁补血。即便红枣的铁含量还不错,高于大多数水果,毕竟它所含有的是非血红素铁,吸收利用率较差,只有2%~20%。而血红素铁的吸收利用率高达15%~35%,在补铁方面还是推荐吃猪肝、鸭血,效果更好。



冬枣怎么保存?

买回来的冬枣最好冷藏保存,温度越低冬枣的呼吸强度就越低,较耐储存,成熟度越低的冬枣可保存的时间也越长。

有研究发现,在冷藏条件下,白熟期的冬枣可保存100天左右;半红期的冬枣可保存60天左右;全红果可保存30天左右。不过,长时间冷藏的冬枣也容易导致水分的流失,口感变差。所以有研究建议,如果买得多,可以将冬枣放在-1℃左右的环境中保存,口感更佳。

并且,在-1℃左右保存不用担心冬枣会被冻伤。有试验观察了不同温度对冬枣冷害指数的影响发现:-0.5℃处理的冬枣在整个贮藏期间均未出现冷害症状。-1.5℃处理的冬枣仅在贮藏90天时出现了轻微的冷害症状。-3℃处理的冬枣冷害症状最明显,在贮藏30天时就已出现了冷害症状,在贮藏90天时,冷害指数高达68%,冷害症状最严重。

考虑到储存时间太久维生素C也会流失,所以冬枣的保存时间最多别超过45天。

冬枣还可以这样吃

1.冰糖炖冬枣

材料:冬枣10个,冰糖30克。

做法:将冬枣、冰糖和适量的清水放在蒸碗里,接着用大火蒸40分钟。冰糖炖冬枣不仅好吃,还具有进补功效。

2.冬枣炖猪肝

材料:鲜猪肝50克,新鲜冬枣8个,高汤一小碗,胡椒粉少许,盐适量。

做法:先将鲜猪肝处理干净后切成片,然后用盐水浸泡去异味。把猪肝片和洗净的冬枣放入砂锅炖上30分钟,适当加入一些胡椒粉和盐调味。冬枣炖猪肝不仅好吃,食疗功效也很不错,可以有效治疗和缓解贫血、肺虚咳嗽、神经衰弱、失眠等。

来源:科普中国、《生命时报》等

