

水果与水果干哪个更有营养? 原来是你想多了……

脱水水果干是如何制作出来的?

脱水水果干是将水果进行清洗、切片等预处理后,采用自然风干、晒干、低温冷冻干燥、油炸脱水等工艺除去所含大部分水分后加工制作而成的。其中,自然风干、晒干是传统做法,低温冷冻干燥、油炸脱水等则属于工业化的方法。

风干(晒干)和低温冷冻制作工艺更加天然,只是将水果浓缩成果干,而油炸果干脱水会使果干油脂含量增多,对健康略有不宜。例如,不少人爱吃的果蔬脆片,往往就是通过油炸脱水制成的;而常见的草莓干、秋葵干等果干则是冷冻干燥的,其加工过程更为复杂,冷冻干燥工艺不但保留住了新鲜的果味,还让水果变得质感酥脆。

因此,风干(晒干)、真空脱水制成的水果干应该作为健康首选。

现如今,水果干逐渐成为零食届的新宠,受到越来越多人的喜爱。其不仅口感上爽脆可口而且便于携带,吃法多样。但最近一则关于“水

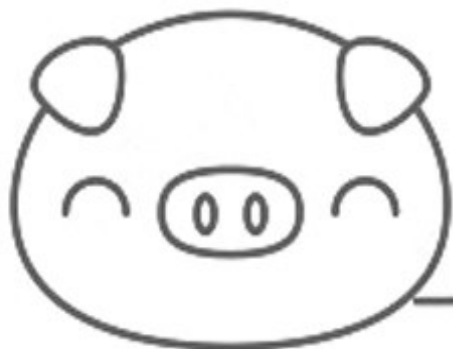
果干”的检测调查,引起了广泛的关注。

南京质检院的检测结果显示,四种水果干制品均未检出防腐剂、甜味剂。8批次样品中,5批次样品检出维生素C,3批次样品未检出维生素C。

其中,除了新鲜香蕉由于品种问题维生素C含量未达到检出线以外,菠萝蜜干和柿饼两种水果干制品也均未检出维生素C。

而草莓干和草莓维生素C含量相差不多,草莓干维生素C含量反而略高于新鲜草莓,检测人员分析,这很可能与该草莓干的制作工艺有关。

那么这样的水果干在营养上和真正的水果到底有没有差异呢?水果干又能否替代新鲜水果呢?下面就为大家科普一下。



脱水水果干和新鲜水果在营养成分上有什么不同?

尽管脱水水果干浓缩了新鲜果蔬中的某些营养成分(如膳食纤维),看起来好像更营养、更精华了。但由于果干的加工工艺,使得新鲜水果里面一些不耐热的营养成分,如维生素C、维生素B1、部分多酚物质等在加工过程中也会有所损耗。

至于文章开头检测结果显示中所显示的草莓干和草莓维生素C含量相差不多,南京质检院国家食品质检中心检验员表示,冻干技术在使用高温的情况下,完整地保存了维生素C含量。再加上质量损失和水分流失,使得冻干草莓的维生素C进行了富集,所以含量比新鲜的还要高。

但糖分检测结果显示,水果干制品总糖含量普遍高于同类新鲜水果。其中,柿饼和菠萝蜜干总糖含量都是同类新鲜水果的3倍以上,草莓干总糖含量更是新鲜草莓总糖含量的9倍。

如何正确地吃脱水水果干?

1、选择无添加的水果干

吃脱水水果干,建议优先选择没有额外添加糖(如白砂糖、麦芽糖浆)、油、盐及任何食品添加剂的产品。最直接的办法是看配料表,配料表中应只有果蔬,而没有其他成分。

如果吃果蔬脆片,建议选择非油炸工艺技术生产的,例如冻干。同样可以看配料表,油炸的果蔬脆片配料表中有植物油,冻干的则没有。

2、控制水果干的摄入量

对于脱水水果干的摄入量,建议每天最好不要超过30克,并且食用后当天水果或主食的量就要相应减少,以免总热量摄入过多。如果吃的是油炸过的脱水果蔬干,还要注意控制好一天总脂肪的摄入量。

3、特殊群体慎用

一些水果本身糖分已经足够高,商家为了让水果干口感更好,同时起到一定的防腐作用,就会添加更多的糖。因此,儿童、老人、肥胖者和糖尿病患者应慎重选择这类水果干制品。

脱水水果干能完全代替新鲜水果吗?

以最接近新鲜水果的冻干水果为例,即使其不添加任何防腐剂,外表形态和体积与新鲜水果相比也相差无几。但冻干后的水果由于除去了所含的大部分水分,糖分得到富集,所以热量增大了好几倍。若按一颗苹果中的水分含量为85%计算,冷冻干燥后的苹果干含水量为5%,那么吃200g的苹果干相当于摄入1.3kg新鲜苹果的热量,也就是等于吃了4个新鲜苹果。

如果是额外添加糖、油、盐等成分的脱水水果干,营养还会大打折扣。例如,低温油炸过的果蔬脆片中就含有不少的脂肪。新鲜果蔬中脂肪的含量通常低于1%,果蔬脆片的脂肪含量可高达10%~20%。再加上干燥后浓缩了大量的糖分,如果吃太多,会增加肥胖的发生风险。

因此,无论是从营养价值、还是美味程度来说,任何水果制品的营养都没法与新鲜水果相比。



久坐的危害竟这么大! 吓得我赶紧站起来……

一到节假日,亲朋好友齐聚一堂,除了躺着嗑瓜子的,就是坐着搓麻将的。好多人都认为放假告别了规规矩矩的办公椅,终于能完全放松地在沙发上,享受惬意的假期。

但其实想太多了,放假的时候,腰椎同样也在受累……为什么这么说呢?

一放假,谁还能坚持运动,肯定都是坐着躺着仰着,久坐伤身,长此以往腰椎怎么能受得了?

久坐不仅是伤腰那么简单!

麻将,作为民间“国粹”,一旦开始就难以停下来,往往一坐就是几个钟头。等到结束再站起来会觉得腰酸背痛。这是因为人体保持坐姿的时候,是由腰椎支撑上半身,腰椎部分承受了较大的力。

随着压力反复增加(频繁久坐,比如办公族)、年纪增长,腰椎产生退行性改变,纤维环部分或全部破裂,单独或者连同髓核、软骨终板向外突出,最终刺激或压迫窦椎神经和神经根,产生了一系列的症状,如肢体麻木、腰部疼痛等。如果出现了腰椎间盘突出,并且迁延不治,最终部分患者需要接受手术治疗才行。

还可能导致这些疾病……

长期久坐会导致下肢血液循环不畅,有部分高危人群(如长期吸烟等人群)在久坐后容易出现下肢静脉曲张,轻则出现

走路疼痛、跛行,重则血栓受到挤压进入肺部,导致肺栓塞,危及生命。

当然,如果因为忙于工作,有了便意都不想前往厕所,一味忍耐,很容易引起膀胱疾病或泌尿系统结石。

最好的预防措施有哪些?

保护腰椎最好的预防措施就是不要久坐。

美国糖尿病协会推荐久坐避免超过90分钟。也就是说,坐一个半小时之后可以站起来走一走,或者躺一躺,休息一下自己的腰部。

有很多人的工作真的避免不了久坐,

那有什么方法能降低这些危害呢?

1、最好用带有靠背的椅子代替凳子,尤其是符合人体工程学设计的椅子。坐着的时候使用具有支撑作用的靠背或坐垫。

2、坐立的时候,要坐姿挺拔,不要跷二郎腿,更不要“葛优瘫”,后两种姿势对腰椎产生更大的作用力,让腰椎和腰部肌肉都会出现问题。

3、如果是办公族,平常需要久坐,又担心出现静脉曲张,可以到药店等地方购买静脉曲张袜。这种特殊的袜子通过压力迫使下肢血流流动加速,避免血栓的形成。

4、如果已经出现腰部疼痛,坐立时可以使用具有一定支撑作用的护腰带,帮助腰部分担一些压力,减轻腰部损伤。同时也要注意多休息,不要弯腰提重物,避免症状加剧。

5、平常还可以加强预防锻炼。对正常和非急性疼痛期的人,可以采用小燕飞、五点支撑等姿势加强腰部锻炼,促进恢复。但这些锻炼姿势,不适合腰部症状明

显、处于急性发病期或疼痛期的人。

当腰部疼痛过于明显时,可以在医嘱下服用布洛芬、对乙酰氨基酚、塞来昔布等药物缓解疼痛。

最后,新一年的工作又开始了,希望大家努力拼搏的时候不要忘了,健康第一。



本版稿件均据新华网

