

吃橘子上火? 也许只是你的身体错觉!

到了这个季节,各品种的橘子就开始登陆市场。橘子一瓣一瓣剥开,个头不大,果肉很软,味道又甜,很受大家喜欢,不少人轻飘飘一吃就是两三斤。

然而,不少人对吃橘子依然顾虑重重,流传最广、影响最大的说法就是:最好不要吃橘子,原因是因为橘子性温,容易“上火”。还有人说,现在的橘子这么好看,都是染色了的;还有人担心,橘子吃多了,会变成“小黄人”,不好看,还有害……

橘子真的会让人上火吗?到底要不要吃橘子?今天我们来聊聊橘子。



橘子有什么营养?

冬季水果里的VC“大户”

橘子是柑橘类水果中的一员,它味道酸甜,还富含维生素C(VC)。柑橘类水果中VC的含量通常也有20~30mg/100g,比冬天里另两个水果明星——苹果(1~5 mg / 100 g)和梨(4~8mg/100g)可要多多了。

在缺少新鲜果蔬的冬季,橘子绝

对是很好的VC来源,基本上一个中等大小的橘子,就能满足孩子每天一半的VC需求。而且,柑橘中还含有丰富的钾、类胡萝卜素,以及橙皮素、柚皮素等等,它们都是对健康有益的成分。所以,在冬天,橘子绝对是为数不多的水果中比较好的一种。



橘子吃多了会上火?

吃完注意及时漱口

“上火”是个很难定义的概念。

所谓“上火”,是古人对一类身体感受的归纳总结。很多人吃橘子之后就会上火,牙龈红肿,嘴巴溃疡……就说是上火。这是怎么回事呢?

其实,对于橘子来说,出现这些问题的罪魁祸首是——橘子中的糖分含量高。毕竟橘子的含糖量也有10%呢。

吃太多橘子,意味着就会摄入大量糖分。高糖分会让嗓子发干发涩;有一些敏感的人,还可能因为橘子中的果酸,感到牙龈和胃部不适。如果吃完后没有及时清洁口腔,这些食物残渣、糖分就容易造成口腔内细菌滋生,引起炎症,初期可能表现为牙龈发炎,主要特征是牙龈红肿、容易出血、有胀痛。

这些是不是很像你吃了水果后感觉“上火”的表现?

所以,很多人就会认为吃橘子容易上火。但解决的方法很简单:别贪嘴,每天吃一两颗橘子还是可以的。而且,吃完橘子后及时用牙线清理牙缝中的果肉残渣,并且及时用清水漱口,那么你可能就不会觉得有任何水果让你“上火”了。



吃橘子好, 还是喝橘子汁好?

当然是吃橘子更好

橘子榨汁后,膳食纤维几乎都被过滤掉了,而且糖分太多,对健康非常不利。

美国儿科学会(AAP)建议,不要给1岁以下婴儿喝果汁,6个月以后的婴儿可以直接吃果泥,1岁以后的孩子也要限制喝果汁。

美国儿科学会认为,对于不满1岁的婴儿,果汁没有任何健康优势,1岁以内的婴儿绝对不能喝果汁(无论纯果汁与否)。与完整水果果肉相比,果汁没有任何营养优势;它对于任何年龄段的婴幼儿及儿童的健康均衡饮食结构,都没有重要意义。



橘子吃多了,会变成“小黄人”?

只会短时间影响“颜值”



还有人说,橘子吃多了皮肤会变黄,会变成“小黄人”?这是真的吗?

的确,这不是谣言。如果吃太多橘子,皮肤的确会变黄,就可能变成“小黄人”。

这是因为橘子(柑橘)中含有丰富的胡萝卜素,如果经常吃很多橘子,人体就会摄入太多胡萝卜素,人体代谢不掉,血液中的含量过高,就会导致皮肤变黄,这种情况被称为“高胡萝卜素血症”,也叫“橘黄症”,这种症状的典型表现就是手掌、足底明显变黄,严重的甚至会全身的皮肤变黄。

不过,它只会短时间地影响“颜值”,并不会影响健康。只要暂时不吃黄色的橘子,过一两周就能恢复正常,一般也不需要进行治疗。

而且,除了柑橘(橘子),胡萝卜、南瓜、木瓜、芒果等蔬果中的胡萝卜素也含量丰富,如果吃很多,也会变成“小黄人”。如果你发现最近有点面色变黄,也要看看自己是不是这些蔬果吃多了。



每天吃几个橘子更健康?

糖分多,吃两三个即可

还是要提醒大家,橘子糖分还是比较多的,橘子中的含糖量平均是11.9%,甜的橘子还会更高。如果吃太多橘子,能量摄入可不低。所以,也不要吃太多。

我国膳食指南推荐,普通成人每天吃水果的量是200g~350g左右,折算到

柑橘类,差不多也就是两三个中等大小的橘子。

如果实在爱吃,多吃一两个橘子也没问题,但一定要注意少吃点其他主食,同时注意清洁牙齿。

据《北京青年报》

