

嘎嘣脆的冬枣对身体有啥好处? 来说说吃冬枣的事儿

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,至于为啥?这篇文章咱们来说说关于吃冬枣的事儿。



冬枣的营养

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。在淮河流域以北的地方,其果实都在10月上旬、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。

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。

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”。这含量比猕猴桃的还高,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?

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

●相关链接>>>

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,包括成武冬枣、鲁北冬枣、薛城冬枣、长条枣、驴奶头枣、九月青等。其中成武冬枣、长条枣、驴奶头枣、九月青适合制成干枣,而鲁北冬枣、薛城冬枣适合鲜食。

有的小伙伴可能会好奇:为啥鲜枣是绿色或者红绿相间,而干枣却是全红色的?

维生素C需求量的243%呢!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。

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

冬枣和红枣啥关系

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了。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。

具有重要作用。

抗氧化成分: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。

冬枣虽好,但别“狂炫”

冬枣脆甜可口,每天吃冬枣可太享受了!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。

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。

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,所以高血糖人群要少吃。

据科普中国(图片来源于网络)

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哦!即便红枣的铁含量还不错,高于大多数水果,也比猪里脊的高,可毕竟它所含有的铁是非血红素铁,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%,在补铁方面还是更推荐吃猪肝、鸭血、蛭子效果更好。

中年发福 别都赖“代谢慢”

人到中年似乎有个避不开的话题——“中年发福”。为什么进入中年后,长胖变得那么容易?很多人把罪魁祸首指向“代谢”,认为是身体能量代谢慢,消耗变小惹的祸。那么,“发福”与“代谢”到底有没有关系?“代谢”需要负责吗?

发胖确有“代谢”的责任

先来看看似乎很有道理的一种说法。人到中年以后,全身器官会进入到相对放缓的时期,能量代谢似乎也如此,年龄越大,基础代谢率越低,所以进入中年,就无法消耗摄取相应的能量,从而积攒在体内转化成脂肪。

但是,2021年一篇发表在顶级期刊《Science》上的文章颠覆了这个传统认知,它研究了人体代谢在整个生命周期中的变化。研究发现从20岁~60岁,这漫长的青壮年至

中年发福的高发阶段,能量消耗稳定,直到60岁之后,老人的整体能量消耗水平开始下降。这么看来,我们似乎错怪“代谢”了。

是不是真的错怪“代谢”了?再来看一项来自瑞典的研究,该研究发现,随着年龄的增加,脂质周转率呈下降趋势。脂质周转是指脂肪细胞储存和去除脂质的能力。

脂质周转率下降,甘油三酯就会被大量储存,导致脂肪体积变大,体重增加。这样看来,“发福”和“代谢”又是相关的,只是此代谢非彼代谢。

“病根”原来在这里

“中年发福”到底是不是“代谢”的错?这锅“代谢”要背吗?需要背,但不能全背。

有研究表明,30岁以后的人群比20岁的人群少动了20%,这么看来,少动可能才是“中年发福”的主要原因。除此之外,压

力、情绪、熬夜、失眠、暴饮暴食等“催肥剂”,都使得“中年发福”更为普遍。

从中医角度来讲,中年人的身体相对于年轻人还是发生了变化,身体开始虚弱了。《黄帝内经》记载:女子“五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白”。男子“五八,肾气衰,发堕齿槁。六八,阳气衰竭于上,面焦”。这里讲的是女性从35岁、男性从40岁开始,气血逐渐衰弱,头发开始脱落。

想逆生长要做好这几样

可以看出,“中年发福”与“代谢”有错综的关系,也与自身变化有关,

那么,如何减缓衰老和“中年发福”的速度?中国上古时期著名的医学家岐伯曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形

与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”所以,想要减缓衰老和“发福”的速度,需要“饮食有节,起居有常,不妄作劳”。具体来讲,就是饮食有节制,不能过饱、过饥,谷肉果菜五味要调和,选择适合自己的食物。

现在很难做到“日出而作,日落而息”,但仍要有良好的生活规律,尽量顺应四时,做到不熬夜、不赖床。还要记得不过分劳伤,劳作有节制,劳逸适度,这里包括身体和心理。

现代人的心理劳伤往往容易被忽略,尤其中年人处在“上有老,下有小”的夹层,再加上工作压力,一定要注意调节心理,适当疏解。

据北京青年报

百名彩民携手做公益 浙江福彩“公益刮刮乐全民赛”走进义乌

10月8日下午,由浙江省福利彩票管理中心主办、义乌福利事业发展中心承办的2023“福气全开·即刻出彩”浙江福彩“公益刮刮乐全民赛”义乌站火热开赛。

现场,义乌赛区100位幸运购彩者被分为红、橙、蓝、绿和紫5队,每队20人,先后参与“福气全开”“跳绳”“你比划我来猜”三轮游戏互动,赢得游戏积分分为公益助力。经过多个项目的角逐,全场活动中产生的即开票中奖总金额5390元,这笔公益金将定向为义乌市社会福利企业协会捐赠公益物资。在活动现场还产生了7位幸运彩民,他们将代表义乌赛区参加在杭州的全省巅峰赛。

当天,义乌市社会福利企业协会、义乌市“福彩有爱”团队还为活动公益项目各捐赠了价值5000元的公益物资。义乌市福利事业发展中心主任余良元介绍,这15390元的公益物资将全部用于关心关爱老人、残疾人等服务项目。

据悉,为回馈广大购彩者对即开票的支持,体现福彩刮刮乐公平、公正、公开的特性,8月以来,2023“福气全开·即刻出彩”浙江福彩“公益刮刮乐全民赛”已经在宁波、衢州、丽水、湖州等多个地市接力开展,每场开奖的金额全部用作公益项目的物资采购,越来越多的人关注并参与进来,为做公益献出自己的力量。

服务社会公众,传播福彩公益。从1987年上市以来,浙江福彩一直秉承“扶老、助残、救孤、济困”发行宗旨,坚守“公益、慈善、健康、快乐、创新”福彩文化,持续开展各类公益活动,为保障和改善民生作出了积极贡献。在义乌,福彩人始终立足岗位,开拓创新,为责任福彩、阳光福彩发光发热。

全媒体记者 余依萍 文撰



简单自测 判断听力是否损伤

1. 接听电话时,经常觉得听不清楚;
2. 当多人同时说话时,经常听不清他们的讲话内容;
3. 有人总抱怨你把收音机或电视的音量开得太大;
4. 觉得别人说话似在嘟囔或含混不清;
5. 跟别人对话时经常要求他们重复说过的话;
6. 只有面对讲话人时,才能理解清楚;
7. 发现自己并不明白谈话的主题,常常会答非所问,经常误解、误解别人说的话;
8. 除非距离很近,否则不能听到电话声或门铃声;
9. 感到耳朵有闷塞感,头颈里有声音,如嗡嗡声或铃声(耳鸣)。

出现以上情况,说明你的听力可能已经受到损伤,应到正规医院进行进一步的检查及治疗。

据中国妇女报

融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



家装维权投诉



融媒保小助手

ARTREE 大艺树地板
ARTREE FLOOR
国际艺术家
义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633

智联云创 ThinkHouse
智能·影音·灯光
义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

汇隆电器
始创于1987年 已服务义乌30余年
义乌卡萨帝·海尔总代理
义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

睿思装饰
环保装修选睿思
义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

MARCO POLO 马可波罗磁砖
陶瓷中的世界杰作
一店: 义乌国际家居城二区一楼E13-15号 0579-85358088
二店: 义乌国际家居城二区一楼E28-34号 0579-85036677

PURPOSE 百富士
整机原装进口燃气热水器
义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228

甄六恒 WUJA
恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智
义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686

LOUSBÜYER 乐配易家
海派装企 全案设计 家居生活馆
义乌市威继光路481号6号楼1-2层 85557773

MINGOU 浙江洛欧
义乌国际家居城二区二楼D5-15
0579-89960666

汇隆电器
始创于1987年 已服务义乌30余年
DAIKIN 大金空调直营商店
义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

筑宅装饰
让放心成为一种选择
义乌市铜材大厦A座6楼 0579-85695055

中财管道
义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

ARROW 箭牌卫浴
义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881

孝亿装饰 XIAOYI DECORATION
为爱筑家 孝亿同行
义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

新虹家电
义乌之心一楼(工人西路9号) 85550707
Panasonic 松下中央空调直营商店
松下电器

LINSY 林氏全屋定制
义乌市丹溪金街550号 13665833332