

●营养识堂

冻干水果到底算不算健康食品

都说水果要吃新鲜的,一旦经过加工之后,营养所剩无几。就算水果干还能保存膳食纤维和矿物质,至少维生素和保健成分都损失掉了。这冻干水果是智商税吗?卖那么贵,真能补充营养吗?是否算是健康食品呢?

其实,如果吃新鲜水果不方便,或者不够,或者有其他顾虑,还是可以用冻干水果来补充水果营养的。当然,当零食也挺好吃的。今天我们就来介绍分析一下近两年越来越流行的冻干水果到底算不算健康食品呢?

冻干水果是怎么做成的

所谓冻干水果,是由真空冷冻干燥工艺制成的。真空冷冻的设备先把水果冷冻到零下三四十度的低温,使食物中布满了很多微小的冰晶,然后把空气抽掉,降低气压。冰晶升华成的水蒸气也被不停地抽掉,于是冰气两相平衡倾向于产生水蒸气。这样,食品里的冰晶就在低温下不断变成水蒸气。几十个小时之后,食物就变干了。

因为冰晶直接变成水蒸气,不经过液体水状态,就静悄悄地离开食物基质,所以在食物内部留下了很多空隙,吃起来口感松软。

又要冷冻,又要抽真空,所以这个工艺非常耗电,比日晒干燥、热风干燥、红外干燥、微波干燥、低温油炸等脱水加工方式的成本高。

冻干水果营养保存好

抽真空解决了很多维生素和抗氧化成分在加工过程中容易氧化的问题。比如说,维生素C、维生素A、维生素E、叶酸等营养素,以及花青素、类黄酮和类胡萝卜素等抗氧化成分,都是怕氧化的。

低温冷冻又解决了一些维生素和植物化学物怕热的问题。维生素C、维生素B、叶酸等维生素都是怕热的,花青素、硫苷等保健成分也是怕热的。

因为没有煮制,所以不存在维生素C、多种B族维生素和花青素、类黄酮、绿原酸等水溶性健康成分的溶水损失。

因为没有油炸,也不存在类胡萝卜素、维生素K等脂溶性健康成分溶油损失的问题。

因为足够干燥,能够抑制微生物生长,所以不需要加防腐剂。

不过,因为有很多空隙,真空冷冻干燥的食物非常容易吸潮。多孔结构的食物,如果放在室温下久了,接触到氧气,也会较快地氧化。所以,通常都会把冻干



食品放在真空充氮、避光隔氧的包装里,开包之后要赶紧吃掉。

不要和低温油炸果蔬制品混淆

还需要提醒的是,很多人把低温油炸的果蔬脆片误以为是冻干果蔬产品,其实它们完全不同。

低温油炸的果蔬脆片是在“抽真空”的状态下油炸生产的。“抽真空”降低了压力,按热力学定律,此时油的沸点会大大下降,甚至可以低于100摄氏度。

用这种低温油炸方式,可以大大减少油脂的氧化聚合,避免苯并芘等致癌物产生,而且降低了美拉德反应的速度,能够很好地保持果蔬的原有颜色,也减轻了果蔬香气受热散失的问题。

不过,它仍然是要升温的加热方式,难免会引起维生素的损失。有大量的油脂,也会损失一部分类胡萝卜素和叶绿素。最重要的是,低温油炸方式会大大增加果蔬食物中的脂肪含量。

人们都知道,水果蔬菜是经典的低脂肪食物,大部分水果的脂肪含量不超过1%。但是,一旦做成低温油炸“水果脆”,脂肪含量就能达到10%以上,甚至最高可达30%,生生地变成了高热量高脂肪产品!所以,在购买果蔬干制品的

时候,请睁大眼睛,仔细看配料表和营养成分表。

脆脆的果蔬片未必就是冻干产品,如果配料表中有“植物油”字样,如果营养成分表中脂肪含量很高,那就一定不是冻干水果,而是低温油炸产品了。

适合胃肠不好以及胃口小、工作忙的人

冻干水果适合哪些人群吃呢?

第一,肠胃不好的人群。

真空冷冻干燥的水果对胃肠更加友好,解决了早上吃水果怕凉、水果伤胃之类的问题。同时,又很大程度上避免了煮水果带来的营养损失,以及煮水果带来的额外糖分。

比如说,我的肠道比较敏感,吃了一个鲜苹果之后,会感觉肚子咕咕咕的,有肠鸣。吃晒干的苹果干,因为质地特别韧性,也觉得很难消化,胃里不舒服。但吃一两把冻干苹果干,就没有这些问题。

原因1.冻干之后,苹果干形成了疏松多孔的结构,便于消化液充分接触,就更容易消化了。

原因2.冻干并存放一段时间之后,新鲜水果中的蛋白酶大部分失活了,减少了对消化道表面黏膜的伤害。

原因3.冻干水果不用吃一整个,一次

吃一小把、一小袋,总量有限,就不会给肠道带来麻烦了。

第二,胃口大和胃口小的人群。

经常听到一些人抱怨:我胃口小,一个大富士苹果一次根本吃不完,剩下半个又没法存放。也有人说:我太贪吃了,各种零食吃了就停不下来,吃多了会发胖啊。

冻干水果作为零食可以解决这些问题。因为冻干水果的每一包分量都很小,加上价格比较高,不太可能会吃过量。而用小包冻干水果替代饼干、点心、薯片之类,热量要低得太多,既健康又好吃,还能避免食用过量。

第三,日常工作繁忙的人群。

对于工作特别忙的人来说,日常可能抽不出空,或者压根想不起来去买水果和吃水果,也有人工作当中不方便带水果吃,对于这些问题,冻干水果是个不错的选择,开包就吃,随时可吃,一年四季都能吃到,营养价值和新鲜水果差异很小,作为健康零食,是个非常好的选择,比那些低温油炸的果蔬脆片强,比饼干、蛋糕、薯片之类更是强多了。

总之,冻干水果作为零食是比较健康的。它主要的问题,就是成本比较高。要不要选择它,要看能不能吃够鲜水果,也要看对性价比的认知了。

据北京青年报

●美容护肤

敷黄瓜片不能消除黑眼圈

黑眼圈并不是一种疾病,而是眼周皮肤颜色较暗的一种状态,也是一种常见的美容问题。它并不一定是由疾病引起的,但是与我们的生活方式、炎症、眼周黄褐斑或色素沉着、化妆品、先天因素等都有一定的关系。

虽然敷黄瓜片可能提供短暂的缓解效果,让人稍微舒服点,但从原理上说,这种方法不太可能对黑眼圈的根本原因产生显著影响。出现黑眼圈,最好是找医生面诊,判断黑眼圈的类型,才能分析追溯发生的原因,对因治疗,得到专业的治疗方案,这样才能有效消除黑眼圈。

据中国新闻网

●畅游天下

季节性花卉陆续绽放 错峰出游哪里值得去

天气渐暖,梅花、樱花等季节性花卉陆续开始绽放,正是错峰出游的好时节。

途牛最新预订数据显示,上海、北京、南京、广州、天津、深圳、成都、沈阳、无锡、杭州等地游客有着更为强烈的错峰出游需求。出游用户中,年龄在26~45岁的中青年以及56岁以上的“银发族”占据消费主导,低价趋势预计延续到清明前夕。

途牛旅游网表示,热门旅游目的地大理、西双版纳和三亚节后游客大幅减少,目前主要是候鸟型旅居游客,因此住宿、交通价格都明显下降,景区停车位充足。

春节之后,南方更早迎来春天,梅花、樱花、油菜花等各类季节性花卉陆续开放,加上此时的交通和住宿价格性价比较高,因此3月份也是赏花出游的好时机。作为油菜花的观赏胜地,江西婺源、云南罗平人气不减,云南元阳梯田也处于最佳观赏期,江苏南京的梅花节吸引大批游客,湖北武汉的樱花和西藏林芝的桃花预计3月中旬开放。

近日,众信旅游集团发布春季主题系列产品,赏花、踏青、户外演唱春季出游主旋律。洛阳牡丹、婺源油菜花、江苏千垛油菜花田、贵州杜鹃、南疆杏花、西藏桃花等,几十条国内旅游线路进一步丰富国内春季旅游市场。民俗换装、旅拍、温泉、美食、文化老城等特色体验,则进一步满足游客春季出游的需求。

春节期间,气候温暖的东南亚迎来了大量中国游客,出游价格水涨船高。途牛旅游网数据显示,元宵节之后,出境游打包旅游产品价格整体有所回落,随着“新马泰”对中国游客免签政策的实施,节后到“新马泰”旅游更具性价比。日本、泰国、马尔代夫、新西兰、马来西亚、西班牙+葡萄牙、法瑞意连线、俄罗斯、澳大利亚、新加坡等目的地是错峰出游的热门选择。此外,塞尔维亚、捷克、匈牙利、克罗地亚、斯洛伐克以及摩洛哥、突尼斯、伊朗、卡塔尔等相对小众的目的地也受到了较多游客的青睐。

据央广网



婺源油菜花。

●生活百科

惊蛰时节,是什么让万物复苏



惊蛰为二十四节气中的第三个,今年的惊蛰是3月5日。

古人认为,惊蛰时节,春雷乍响,使得蛰虫惊醒。但“蛰虫”不单指昆虫,而是

包含世间万物。

惊蛰时节,大地迅速回温,冷暖空气碰撞形成强对流天气,容易成雷。不过,由于我国南北跨度大,各地初雷的时间早晚不一。江南、华南大部以及西南地区南部,2月可闻初雷;华北大部、西北东部的初雷,大多在4月发生。符合惊蛰响初雷的地方集中在江淮、江汉地区和四川大部。

惊蛰时节,是什么让万物复苏?是阵阵春雷吗?实际上,气温回升是一个很重要的因素。惊蛰前后,天气回暖,大地解冻、雨水增多,为万物复苏提供了适宜的环境。

对植物来说,惊蛰意味着“春化阶段”结束。在生态学上,“春化”是指一些植物经

过一段时间的持续低温,才能由生长阶段进入生殖阶段。例如,北方冬小麦在基因调节下,会在冬季抑制开花、停止生长。等到惊蛰后,经过“春化”的冬小麦才会开始快速生长。

对动物来讲,惊蛰意味着结束冬眠和蛰伏。为了应对寒冷的冬季,一些动物会选择减少活动,进入冬眠,降低能量消耗。比如旱獭,它们会在地下洞穴中过冬,依靠储存的脂肪度过漫长的冬眠期。随着温度回升,它们会结束冬眠,走出洞穴。中高纬度的昆虫在冬季往往进入“滞育”阶段,降低新陈代谢,减缓生长。随着惊蛰的到来,这些蛰伏的昆虫纷纷恢复昔日的活跃,开始新的生命历程。

对人类而言,惊蛰是春耕的开始。惊蛰期间,我国开始进入春耕时节,尤其是南方,将忙于播种水稻。春耕具有季节性、时间窗口期短等特点。据统计,春播粮食面积占全年一半以上。

漫长的演化历程,让生物选择了在惊蛰前后苏醒,并形成了稳定的节律。不过,动植物恢复活动的时间还要根据其生境状况而定,惊蛰的规律并不适用于所有地区。

从动植物和生态的角度看,惊蛰是动植物生命历程的重要节点,是物候上的临界点。自惊蛰始,草木萌发,春山可望,大地涌起勃勃生机,万物迎来欣欣向荣。

据人民日报(本版配图来自网络)

义乌传媒第8届
皮革服装直销节

工厂亏本清货
抢实惠
半价



义乌市融媒体中心北展厅

地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155



广告