

水果型蔬菜,你吃过吗?



你有没有在市场上看到“水果玉米”“水果胡萝卜”“水果黄瓜”“水果番茄”等很多贴上水果标签的蔬菜呢? 这些蔬菜,你认为是高端食材,打算买来尝鲜,还是对此存疑,认为是变异品种,对身体不好? 从健康角度考虑,水果型蔬菜到底好不好呢?

蔬菜水果化是噱头吗

根据商务部发布的《新鲜蔬菜分类与代码》(SB/T 10029-2012)中的规定,蔬菜是指可作为副食品的草本植物及少数可作副食品的本木植物和菌类植物。《中国食物成分表》(第6版第一册)结合蔬菜学上的分类和膳食营养调查的实际应用,将蔬菜分为根菜类、鲜豆类、茄果/瓜菜类、葱蒜类、嫩茎/叶/花菜类、水生蔬菜类、薯芋类和野生蔬菜类等8个亚类。同时,食物成分表中依据果实的形态和生理特征,将水果分为仁果类、核果类、浆果类、柑橘类、热带/亚热带水果、瓜果类等6个亚类。因此,从植物分类和食物分类的角度来说,蔬菜和水果属于两个不同的食物种类。

那水果型蔬菜只是商家宣传的噱头吗? 从科学角度考虑,水果型蔬菜是具有悠久的历史,如水果型玉米的育种研究始于20世纪50年代初。20世纪60年代初,原北京农业大学(即中国农业大学)李竞熊、郑长庚两位教授从国外引进一批甜玉米,开始进行甜玉米育种研究,1968年首次育成名为“北京白砂糖”的普通甜玉米。后来经过科学家的不断研发,到21世纪,我国育成的甜玉米品种数量和质量都有了很大的进步,尤其是超甜玉米和加强甜玉米的研究取得了显著成果。

水果型蔬菜营养如何

蔬菜是维生素和矿物质的主要来源,还含有较多的纤维素、果胶和有机酸,能刺激胃肠蠕动和消化液的分泌,因此能促进人们的食欲和帮助消化。新鲜水果也是维生素和矿物质的重要食物来源,其水分含量较高,营养素含量相对较低。但水果多为生食,可以为我们提供更丰富的维生素C。大部分蔬菜在加热制作的过程中,维生素C会有较大的损失,这也是蔬菜、水果不可相互替代的原因之一。

同菜用型蔬菜相比,水果型蔬菜具有更高的甜度,更适合鲜食。“水果玉米”总糖含量达33.6%,蛋白质10.6%,脂肪9.1%。普通鲜玉米每100克可食部中含碳水化合物22.8克、蛋白质4.0克、脂肪1.2克。“水果玉米”籽粒中葡萄糖、蔗糖、果糖等糖分的含量是普通玉米的2~8倍。“水果玉米”的单糖含量是糯玉米的5倍,糯玉米的含糖量为0.9%,水果玉米的含糖量则达到4.5%。水果型蔬菜在外形上与菜用型蔬菜也有区别。如与普通菜用黄瓜相比,“水果黄瓜”外形无刺,形态娇小,具有“好看、好洗、好吃”的特点。“水果番茄”相比菜用番茄果实偏小,它皮薄、鲜嫩,果重一般在15~120克。菜用番茄果实更硬,适合运输,单果重量一般为200~300克。相比普通胡萝卜,“水果胡萝卜”表皮光滑,色泽鲜艳,肉质脆嫩清甜,更适合生吃。

水果型蔬菜对人体有害吗

水果型蔬菜是一代又一代科学家通过育种辛苦研究出来的科研成果,是适合人类鲜食的蔬菜品种。目前尚未检索到水果型蔬菜对健康有危害的研究。水果型蔬菜的研发,在一定程度上弥补了菜用型蔬菜的某些不足,就像杂交水稻更高产,人工培育后的木瓜才适合食用的道理是一样

的。

日常蔬菜选购建议

选菜用型蔬菜还是水果型蔬菜? 对这个问题大家不必纠结。菜用型蔬菜是必选,是一日三餐都不能缺少的重要食材。水果型蔬菜一般价格较高,大家可以根据自身情况进行合理选择。保证每天200~350克新鲜水果的摄入就可以,新鲜、应季也是先决条件。

蔬菜和水果的营养价值不同,是不可以相互替代的。水果型蔬菜的问世,并不代表蔬菜可以替代水果,只是为我们增加了一种食物选择。食物多样化是我们获得更多营养素的方法,没有任何一种食物能满足人体对全部营养素的需求。根据《中国居民膳食指南(2022版)》推荐,2岁以上健康人群每天新鲜蔬菜摄入量要达到300克以上,其中深色蔬菜占一半以上,做到餐餐有蔬菜。

日常蔬菜挑选要重“鲜”、选“色”、多“品”。“鲜”即新鲜,选择新鲜、应季的蔬菜,新鲜的蔬菜水分足,口感好,营养成分充足。“色”指颜色,每天要保证食用一半的深颜色蔬菜,绿色、红色、橘红色、紫红色等深颜色蔬菜含有更丰富的胡萝卜素和植物化学物,不同颜色的新鲜蔬菜也是实现食物多样化的好方法。“品”即品种,每天保证3~5种蔬菜,根菜类、根菜类、鲜豆类、茄果/瓜菜类、葱蒜类、嫩茎/叶/花菜类、水生蔬菜类、薯芋类都是膳食食材好选择。

根据家庭用餐人数,做好食物采购计划,无论菜用型蔬菜还是水果型蔬菜,新鲜、应季就是好食材。吃够种类,吃足重量,做好不同食材的搭配,就是健康生活的保障。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病治疗;
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com