

# 秋天最减肥的水果 我不允许你不知道

秋天到了,有一种水果,金黄色的外皮、扑鼻的果香、颗粒分明的果肉,一口咬下去,酸甜可口的汁水充满整个口腔,让人吃上就停不下来,那就是柚子。柚子的营养怎么样?减肥和高血糖的朋友能不能放心吃?如何挑到好吃的柚子?今天我们就来详细说说关于柚子的那些事儿。

## 柚子、甜橙、葡萄柚是啥关系?

柑橘类水果的家庭关系有些复杂,相互关联就能出现新的品种。

1.柚子,也叫文旦,属于芸香科柑橘属植物,自古以来在热带亚洲就有栽培,在我国已有3000多年的栽培历史,果形较大,直径有25厘米左右,甚至更宽。

2.甜橙,古代以橘子和柚子杂交而成的水果,品种较多,比如脐橙、血橙、无酸橙、酸橙等。

3.葡萄柚,也叫西柚,属于芸香科柑橘属植物,虽然名字里带“柚”字,但不属于正经的柚子。它是柚子和甜橙的杂交品种,和柚子相比,葡萄柚具有更明显的苦味,这苦味主要来自于柚皮苷的酚类物质和柠檬苦素。

它们几个的关系捋一捋就是,柚子和橘子都是原始品种,它俩在一起“生”了甜橙,甜橙和柚子在一起“生”了葡萄柚。另外,葡萄柚和橘子在一起还能“生”出橘柚。

## 柚子的热量有多低?

要说柚子的最可贵之处,就是不仅好吃,还能减肥,爱美的小伙伴们吃起来毫无负担。

柚子的热量为42kcal/100g,葡萄柚的热量更低一些,为33~40kcal/100g。无论是柚子还是葡萄柚,它们的热量都比同为秋季水果的猕猴桃、葡萄、冬枣、石榴、柿子等水果热量更低。

1个2斤多的大柚子,可食用部分有800克左右,1个人吃1/4个柚子(约200克),也就摄入约80千卡的热量,都比不上1根小点的香蕉;即便是吃半个柚子,摄入的热量约为160kcal,而如果要换成同热量的冬枣,只能吃6个。相比之下,还是吃柚子过瘾。

## 糖尿病患者能吃柚子吗?

既然是秋季受欢迎的水果之一,柚子对糖友们其实还挺友好的。

它属于低血糖生成指数(低GI)的水果,GI值只有25。同时也是低

血糖负荷的水果(低GL),吃100克GL只有2.3。即便吃半个柚子(400克),GL也只有9.2,GL<10就说明对血糖影响很小,糖尿病患者可以放心吃。

按照《中国居民膳食指南》中对水果摄入量的建议,每天可以吃200克~350克水果。如果全天的水果都计划吃柚子,控制在这个推荐范围内就不用担心血糖飙升。

不过,如果在吃药,最好不吃柚子/西柚,以及柑橘类水果。西柚(也叫葡萄柚)中的呋喃香豆素类化合物会抑制CYP3A4酶,让一些药物过多或过少地被人体吸收,导致药物不良反应或者药物疗效下降。

受影响的药物包括——降脂药、降压药、抗过敏药、抗心律失常药、镇静催眠药、抗焦虑药、避孕药、免疫抑制剂药物等。所以,吃药时要仔细阅读药物说明书或者咨询医生。

据央广网

## 每天爬5层楼 可降两成心脏病风险

美国杜兰大学科学家在最新一期《动脉粥样硬化杂志》上发表论文称,他们收集了英国40多万名成年参与者的数据,包括其家族史、遗传风险因素和既定风险因素,如高血压和吸烟史,以及他们的生活习惯,并对参与者进行了为期12年半的随访。分析显示,每天爬5层楼梯有助于将患心血管疾病的风险降低20%。

研究人员表示,与每天走10000步相比,爬楼梯对心血管健康更有效。此外,研究还显示,每天没有爬楼梯的参与者罹患心血管疾病的风险增加了32%。此前的研究表明,每天爬楼梯有助于降低患代谢综合征的风险、降低血压、改善平衡和骨骼肌。

这些发现强调了爬楼梯作为普通人预防动脉粥样硬化性心血管疾病主要措施的潜在优势。短时间高强度爬楼梯是改善心肺健康和脂质状况的一种有效方法。不过,研究人员也指出,虽然每天多爬一些楼梯很好,但建议如果不习惯这项运动的话,要适可而止。

据《科技日报》



## 11月“天象剧场”上新:

# 木星天王星轮番冲日 狮子座流星雨迎极大

新华社天津10月31日电(记者周润健)11月“天象剧场”上新,木星冲日、金星伴月、天王星冲日、狮子座流星雨极大、土星伴月、木星伴月等天象将轮番上演。

11月3日,木星冲日率先登场。木星冲日是指木星和太阳正好分处地球两侧,三者几乎成一条直线,当天木星被太阳照亮的一面会完全朝向地球。

“本次冲日期间,日落后木星就从东方地平线升起,亮度达-2.9等,非常明亮,整夜可见。”天津市天文学会理事、天津科学技术馆天文科普专家宋媛媛说。

11月9日白天欧洲地区将发生一次月掩金星,虽然我国不可见,但却可以在9日和10日这两天的凌晨欣赏到

金星伴残月的美丽画面。通常情况下,金星和月球是夜空中最亮的两个天体,因此二者的“邂逅”是值得期待的天象。

继木星之后,天王星也将在11月14日迎来冲日。“借助小型天文望远镜和星图寻找,感兴趣的公众有望欣赏到这颗呈蓝绿色的星星。”宋媛媛说。

11月18日13时,狮子座流星雨将迎来极大,ZHR为10至15,即理论上每小时天顶流量为10至15颗,喜欢流星雨的公众可在17日晚至18日凌晨这段时间进行观测。

“17日的月相为蛾眉月,20点左右会落下,而狮子座流星雨的辐射点则在23点多从东方升起,因此月光不会对观测造成影响。虽然狮子座流星雨的流

量不大,但每次极大时会有火流星出现,值得期待。”宋媛媛说。

11月20日,土星伴月。以京津冀地区为例,当日天黑后,如果天气晴好,感兴趣的公众朝向西南方天空,可以看到一轮明亮的上弦月,在月球上方不远处有一颗微微泛黄的星星就是土星。随着时间的流逝,二者渐渐西沉,在下落的过程中,月球会更加接近土星,午夜前后最近时二者相距不到3度,近乎于6个满月视直径大小。

挥别土星,11月25日,月球运行至木星附近。“刚过冲日不久的木星与接近满月的月亮,两者的亮度都几乎达到极值,让这幕‘星月对话’颇具看点。”宋媛媛说。



轮番上演夜空 新华社发 徐骏作

## 体彩大乐透促销活动来袭 1700万元赠票等你来拿

金秋吉时,体彩超级大乐透又有活动了,买复式送复式,中不中都有奖!活动具体内容如下:

活动时间:大乐透第23124期(10月30日开奖)一第23138期,共15期;赠票促销金额1700万元。活动以期为单位开展,期数和促销金额,任一项先达到,活动即结束。

活动内容:活动期间,凡在河南省内,采用6+3、7+3复式投注的大乐透彩票(多期票、补打票、预售票不参与本次活动),可参与本次活动,买6+3送5+3,买7+3不中送6+3。

购买采用6+3复式投注方式的大乐透彩票即可获赠6元大乐透5+3复式彩票,获得赠票的彩票打印“恭喜,获得6元大乐透赠票”,终端直接打印大乐透机选5+3复式投注赠票1张(6元);采用7+3复式投注方式的大乐透彩票,若该张彩票中奖,则获得正常中奖奖金,若该张彩票没有中奖,经兑奖后终端直接打印机选6+3大乐透复式赠票1张(36元)。

注意事项:1.本次活动获得的奖励赠票由终端机直接打印出票;2.买赠活动赠票当面兑付有效,离店无效,兑奖赠票兑奖期限为活动结束后之日起7个自然

日内,过期无效。

秋日好运加倍来袭,好“式”成双,好彩连连。活动如此给力,快来体彩实体店体验吧!最后提醒各位购彩者:参与彩票投注,莫忘理性购彩。(体彩宣)

