

入秋吃石榴,它的营养价值你了解吗? 原来吃石榴可以不吐籽



资料图片

秋天是石榴收获的季节,石榴自古就有“水晶珠玉”之称,被列为果中珍品,更因为味道酸甜及丰富的营养成分,深受人们喜爱。而且,因为其色彩鲜艳、籽多饱满,在我国传统文化中常常被用作喜庆水果,象征多子多福、子孙满堂,是馈赠好友的喜庆吉祥佳品。

味道好、寓意也好的石榴,在营养价值方面有什么独特之处呢?

营养成分的种类十分丰富 还含有多种功能性成分

石榴营养丰富,含有多种人体所需的营养成分,主要包括碳水化合物、少量蛋白质、多种维生素和矿物质,还有有益健康的生物活性物质等。

石榴中含有多种功能性成分,如黄酮、生物碱、花色素、槲皮素等,有助于抗癌、抗炎。

《中国食物成分表(2009)》显

示,每100克石榴可提供74千卡能量,含碳水化合物18.7克、蛋白质1.4克、脂肪0.20克、不溶性膳食纤维4.8克、维生素C9.0毫克、维生素E4.91毫克、硫胺素0.05毫克、核黄素0.03毫克、钠1毫克、镁16毫克、钾231毫克、钙9.0毫克、铁0.3毫克、锌0.19毫克、铜0.14毫克、磷71毫克、锰0.17毫克。

维生素C含量是苹果、梨的两倍 “低钠高钾”有助于改善心血管

石榴中的维生素含量丰富,如维生素C和B族维生素,其中前者的含量约是苹果、梨的2倍,它有助于预防牙龈出血、抗氧化、增强免疫力等。

石榴中钾的含量丰富,是“低钠

高钾”的水果,每100克石榴含231毫克钾;钾有改善心血管系统的健康、预防动脉硬化等作用。

石榴籽中含石榴脂肪酸,95.67%均为不饱和脂肪酸。

石榴籽的营养成分也不少 怕麻烦可以选择软籽石榴

很多人不愿意吃石榴的主要原因是,吃起来太麻烦。首先皮不好剥,好不容易剥好把里面的一颗颗“宝石”都挖出来了,可吃后将石榴籽吐出来又是“一大工程”。

石榴籽能不能吃呢?其实,不光是石榴果肉,石榴籽也一样有丰富的营养物质,是可以吃的,只不过口感不佳。

对此口感不介意的,可以直接嚼嚼吃了;不喜欢这个口感又不嫌麻烦的,就可以吐出来;嫌吐出来麻烦的朋友,则可以选择近两年市场上比较火爆的软籽石榴——就像无籽西瓜一样,籽是软的,吃起来心理上不会抗拒。 据《北京青年报》

研究人员开发出 自带“开关”的 新型胰岛素

来自丹麦和英国等国的研究人员在新一期英国《自然》杂志上报告说,他们在实验室中开发出一种改良型胰岛素,可以根据葡萄糖水平变化来自我调控“开关”,从而防止糖尿病患者出现危险的低血糖状况。

很多糖尿病患者需要自行注射胰岛素来调控血糖水平,但人体内的血糖水平的波动很难预测,导致患者很难精准把握胰岛素的合适用量。比如,胰岛素注射剂量哪怕稍微偏高一点都可能导致低血糖,而血糖水平的突然下降对糖尿病患者而言十分危险,甚至会危及生命,尤其是在睡眠过程中。

丹麦诺和诺德公司、英国布里斯托尔大学等机构的研究人员在论文中介绍,他们设计了一种名为NNC2215的分子,这是一种胰岛素结合物,就像给胰岛素加装了一种分子“开关”。实验室实验和动物模型测试都显示,当血糖水平高时,开关启动,结合物中的胰岛素变得活跃,起到降低血糖的作用;当血糖水平降下来,开关关闭,胰岛素就不再工作,防止血糖水平突然下降。

此外,在患有糖尿病的模式大鼠和猪身上的测试表明,NNC2215能像人类胰岛素那样降血糖,同时它对血糖水平的响应敏感度可保护这些动物模型不出现低血糖。研究人员表示,这种自带“开关”的新型胰岛素有望成为一种更加灵活的胰岛素补充方式,帮助改善与糖尿病相关的长期和短期并发症。

新华社北京10月17日电

秋风渐凉 心血管病患者 “多管齐下”护健康

秋意渐浓,天气由凉转寒。医学专家提醒,寒冷是心血管病加重的诱因之一,患者可从穿衣、起居、饮食、运动等方面采取措施防止发病或病情加重。

中国中医科学院西苑医院副院长徐浩介绍,寒冷易使血管收缩、血压升高,心脏搏动加快,从而加重心脏负担,最终可能导致心绞痛或心肌梗死发生,心血管病患者不注意防护则可能旧病复发或症状加重。

“中医认为,‘头为诸阳之会’,深秋时节心血管病患者外出应注意头部保暖。”徐浩说,患者还应及时添加衣物,注意保护肩、背、脚,防止寒气入体;宜早睡早起,不熬夜,中午可适当午休;注意清淡饮食,合理进补,少食煎炒炸之物及腊肉、香肠等加工肉制品。

此外,一些中医药方法对改善心血管健康有益。中国中医科学院西苑医院心血管科住院医师王心意介绍,睡前用加入艾叶、红花、生姜等药材的水泡脚,水温37摄氏度至39摄氏度、时间20分钟左右,有助于温阳活血通络。

专家还提示,每周3次至5次、每次30分钟左右的运动也可降低心血管疾病风险,年轻人可选择跑步,中年人可选择快走、慢跑等,老年人可选择散步、太极拳等;运动时宜穿着宽松透气的衣服,出汗后应增添衣物,切勿着凉。

据《经济参考报》

太阳活动进入极大期 未来或有更多极光

新华社北京10月17日电(记者葛晨)2023年以来,一些纬度不高、平日极少见到极光的地区已数次出现“人在家中坐,极光天上来”的奇景。美国航天局、美国国家海洋和大气管理局以及这两个机构发起的太阳周期预测小组近日宣布,太阳活动进入极大期,活跃状态将延续到明年。

太阳活动周期是太阳磁场活跃程度高低转换的自然周期,大约每11年一个周期。美国航天局网站发布的照片显示,太阳活动在2019年年底处于极小期,表面几乎看不到暗

斑,而2024年5月的照片上可见多个暗斑。这些暗斑就是反映太阳活动程度的太阳黑子。太阳黑子是太阳光亮表面时出现的暗区,也是磁场聚集的地方。黑子越多意味着太阳活动越强烈,科学家们通过研究黑子来追踪太阳的活动状况。

据美国航天局网站介绍,今年5月出现高强度太阳耀斑和日冕物质抛射,在地球上形成了20年来最强的地磁暴,引发的极光也可能是过去500年来有记录的最强的极光之一。

太阳表面活动会引起地球磁场的剧烈扰动,这种现象被称为地磁

暴。虽然太阳活动进入极大期,但科学家无法确定本次极大期的确切高峰时间,因为这个时间只有在追踪到太阳活动从高峰持续下降之后才能确定。科学家预计,太阳活动极大期将持续一年左右,之后逐渐回归到极小期。

美国国家海洋和大气管理局预计,在当前的太阳活动极大期会出现更多的太阳风暴和地磁暴,在未来几个月带来观测极光的机会。此外,太阳活动周期中的衰退期也偶尔会出现较强的太阳风暴。

