

水果界抗氧化天团登场

维C天花板竟是它

秋风渐起,夹带着缕缕水果的甜香。这个季节的果篮子,搭载着水果界的“抗氧化天团”闪亮登场。这些酸甜多汁的“免疫卫士”,为身体筑起一道抵御寒冬的活力屏障。谁才是维生素C的天花板?答案可能和你想象的不一样的。



NO.1 刺梨

刺梨,别名茨梨、山王果、送春归,被誉为水果界的“维C之王”“维C黄金”,每100克鲜果维生素C含量高达2585毫克,是柑橘的近50倍、猕猴桃的40倍。刺梨的胡萝卜素含量高达2900微克/100克,具有抗氧化、抑制肿瘤、增强免疫力和保护视觉等多种生物学作用。此外,刺梨还含有单宁、黄酮等多种功能成分,有机酸和膳食纤维可促进肠胃蠕动,缓解消化不良,具有健脾消食、清热生津之功效。

小贴士 刺梨去刺挖籽后食用,果肉脆、甜酸,但酸涩明显,初食者难以接受,胃酸过多者慎食。

NO.2 冬枣

冬枣,别名鲁北冬枣、冻枣、雁过红、苹果枣、冰糖枣等,赭红光亮、皮薄肉脆、香甜多汁,也是水果界维生素C的一把好手——每100克鲜果高达243毫克,是苹果的60至70倍、猕猴桃的4至5倍。富含膳食纤维、钾、维生素A、维生素E等多种人体有益成分。每天适量食用(5至8颗),可高效补充维生素,提升免疫力。

小贴士 冬枣的含糖量(27.8克/100克)很高,糖友食用应注意控制摄入量。

NO.3 沙棘

沙棘,果实呈圆球形,橙黄或橘红色。每100克新鲜沙棘维生素C含量达204毫克,是猕猴桃的4至5倍,含维生素E、维生素K、B族维生素及胡萝卜素(3840微克/100克),富含沙棘黄酮、不饱和脂肪酸等多种活性成分,具有辅助改善消化功能,止咳化痰、活血散瘀、提高机体免疫力等作用。

小贴士 沙棘虽好也只是有保健益处的水果,不可替代药物。

NO.4 猕猴桃

猕猴桃,属于浆果类水果,分绿心、黄心和红心,也是维生素C高手,如100克中华猕猴桃维生素C含量达62毫克。含天然抗氧化剂及叶黄素,可清除体内自由基,延缓衰老。含有丰富的铬——作为葡萄糖耐量因子的重要组成部分,可辅助降血糖。新鲜采摘的猕猴桃一般较硬,与苹果、香蕉(释放催熟剂乙烯)一起密封存放,可加速软化。

小贴士 脾胃虚寒、腹泻者少食,避免加重症状。

NO.5 山楂

山楂,又称山里红,红果,果实深红

色、近球形,口感酸中带甜,是中国特有的水果,常用于制作冰糖葫芦、果酱等。每100克鲜果维生素C含量达53毫克,是橙子的2至3倍,钙、钾、铁非常丰富,因含维生素C和有机酸,其铁的生物利用率较高。食用山楂能缓解积食、消化不良,具有消食健胃的作用。

小贴士 胃酸过多者、孕妇忌食。

NO.6 葡萄柚

葡萄柚是甜橙与柚子的自然杂交品种。果实呈扁球形,果皮薄且呈橙黄色。果肉分瓣,有白、粉、红3种颜色。口感多汁微酸带苦,有独特香气。每100克鲜果维生素C含量达38毫克,远超苹果。含有丰富的钾,可辅助降血压。禁止与降压药、降脂药同食,可能引发药物浓度异常升高。

小贴士 体质虚寒者慎食,可能导致腹泻、头晕。

NO.7 金橘

金橘,又名金枣,圆形果,皮甜肉酸,果皮含金橘苷、松柏苷、丁香苷;金橘的维生素C含量为35毫克/100克,果肉含枸橼酸、苹果酸等有机酸以及脯氨酸、天冬氨酸等多种氨基酸。具有化痰止咳、消肿散痛之功效。

小贴士 最好不要空腹食用,可刺激胃黏膜;含糖量较高,糖友慎食。

NO.8 橙

橙子,是柚子与橘子的杂交品种,可分脐橙、冰糖橙、血橙、红橙等多个品种。富含维生素C(每100克鲜橙约含33毫克),可增强免疫力、清除自由基,降低癌症风险。含类黄酮、柠檬素及β-胡萝卜素,促进高密度脂蛋白生成,辅助降低心脑血管疾病风险。果胶和纤维促进肠道蠕动,预防便秘;钾调节血压,钙、镁参与骨代谢,促进骨骼健康。

小贴士 糖友、脾胃虚寒者、过敏体质者慎食。

为啥要补充维生素C

维生素C,又叫抗坏血酸,人体不能自身合成,需要食物供给。大航海时代,海员常常因缺乏维生素C而死于坏血病,也因此而得名“抗坏血酸”。

维生素C有着显著的抗氧化作用,有诸多生理功效,可促进胶原蛋白合成、清除体内自由基、促进创伤愈合、维护心血管健康、促进铁的吸收,延缓衰老,预防体内炎症反应,增强免疫力。

和大多数水溶性维生素不同,维生素C在体内有一定量的储存,即便是一定期限不摄入,也不会立马出现缺乏症状,但要是长时间不摄入或处于一种摄入不足状态,可能出现维生素C缺乏的前驱症状,多伴有全身乏力、食欲减退、牙龈肿胀,甚至全身点状出血,牙龈出血,尤以牙龈尖端最为显著。

正常成人每天推荐摄入量100毫克维生素C,但为预防非传染性慢性病推荐每日摄入200毫克维生素C。《中国居民膳食指南(2022)》推荐一般成人保证每天摄入200至350克的新鲜水果,并注意多选择高维生素C水果,一般不会发生维生素C缺乏或过量。

这样吃水果营养打折扣

水果可以说是天然的维生素丸,但吃水果也讲究正确的“打开方式”,否则不仅营养大打折扣,还有可能对身体产生不良影响。

鲜榨果汁不能代替新鲜水果

一些朋友喜欢将新鲜水果榨成汁喝,但由于维生素C是抗氧化维生素,在榨汁过程中,遇空气、光等会导致维生素C大量破坏,榨汁饮用导致维生素C的摄入大打折扣。再者,水果本身含有较多的膳食纤维,过度加工将破坏其营养价值。

选择水果重在鲜

食用新鲜的水果给人体健康带来诸多益处。相反放置过久的水果,营养大打折扣。水果的水分会随着时间的推移而蒸发,变得干瘪,口感变差,影响食用体验。其营养成分同样会有较大变化,特别是一些抗氧化成分,极易氧化分解。

控糖人群注意水果摄入量

血糖偏高者每天水果摄入量控制在50至150克。新鲜水果热量一般在50千卡/100克左右。若一天食用较多,应相应减少主食的摄入量。如一天食用苹果200克(约含能量100千卡),就要从全天主食中减掉30克,以免引起总能量摄入过多。

最好选择在两餐之间、饥饿或身体活动之后食用水果,既能预防低血糖,还可为机体提供一定的热量和营养素。推荐少量多次食用,避免一次性大量食用水果,而增加胃肠道负担和使血糖迅速升高。每日最好食用水果2至3次,每次以50克左右为宜。

据《北京青年报》

日临床试验证实 一种便秘药 能抑制肾功能恶化

新华社东京9月10日电(记者钱铮)日本东北大学等机构近日联合发布新闻公报说,临床试验证实治疗便秘的药物鲁比前列酮能抑制慢性肾脏病患者肾功能恶化。

公报说,研究团队在日本国内招募了118名中等程度的慢性肾脏病患者志愿者,将患者分成3组,每天分别给药8微克、16微克的鲁比前列酮和安慰剂,持续24周,评估该药的有效性和安全性。

研究人员发现,接受每天给药16微克的患者,其肾功能的重要指标肾小球滤过率的下降与安慰剂对照组相比得到明显抑制。安全性方面,主要的副作用是轻度至中度的消化道症状,药物整体耐受性良好。

为进一步研究鲁比前列酮保护肾脏效果的机制,研究团队对患者的血、尿、便进行了多组学分析。他们发现,该药能使患者体内产生亚精胺的肠道细菌增加,而亚精胺能改善线粒体功能。其结果是患者血液中亚精胺的浓度升高,肾脏的线粒体功能得到改善,进而带来保护肾脏的效果。

公报说,这项成果已发表在美国《科学进展》杂志上。该成果有助于研发通过改变肠道环境改善线粒体功能抑制肾功能恶化的新疗法。

我国成功研制 首批基孔肯雅热病毒 标准物质

据“市说新语”微信公众号消息,近期,我国多个地区发现基孔肯雅热病例,对公众健康构成威胁。为解决病毒检测缺乏统一“标尺”这一关键问题,进一步提升疫情早期监测与识别能力,市场监管总局组织中国计量科学研究院、国家卫生健康委临床检验中心成功研制4项病毒标准物质。相关标准物质已批准发布。

本次发布的标准物质包括体外转录标准物质和假病毒标准物质各2项。前者采用同位素稀释质谱法(IDMS)研制,主要用于核酸检测方法性能验证、检测设备校准以及检测试剂质量评价,可显著提高病毒核酸检测的准确率和可靠性。后者采用数字PCR方法进行定值,适用于疫苗研发中的病毒滴度测定、核酸检测的全流程质量控制、抗病毒药物体外活性检测以及多类型检测试剂的性能验证,其特性值具有较高的准确性、均匀性与稳定性,保障不同机构、不同时间节点检测结果的可比性与一致性,为科研、临床、公共卫生监测及产业化应用提供全方位计量支持。

市场监管总局将强化生物领域标准物质研制生产,为保障人民生命健康提供有力计量技术支撑。

据中新网