

榨汁 VS 吃水果, 哪个更健康

炎炎夏日,喝下一杯清爽果汁,全身舒畅无比。水果榨汁成为人们的最爱,很多家庭都购买了榨汁机、打浆机或破壁机,热衷于“花式”自制果汁。大家普遍认为,水果榨汁就是“浓缩的营养精华”,喝下去更营养。事实果真如此吗?

中国居民膳食指南建议天天吃水果,它是维生素C、钾、镁和膳食纤维、植物化合物的良好来源,同时也是平衡膳食的重要组成部分。榨汁后,这些营养成分还存在吗?

维生素C等营养成分流失大 抗氧化作用减少

维生素C等抗氧化成分在榨汁过程中流失较大。维生素C本身相当脆弱,遇到氧气、热、光等都会受损。在刀片高速旋转打浆过程中,水果的细胞结构受到破坏,维生素C暴露会氧化,造成营养流失。

此外,类黄酮、酚酸这类抗氧化成分也会丢失,这些营养成分对于想美容的女性来说就是损失了。所以,为减少抗氧化成分损失,榨汁后要立马喝掉。

膳食纤维丢失多 饱腹感降低

膳食纤维分可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维。榨汁过程中,可溶性少部分进入果汁,不溶性则损失在渣中。水果中的一部分钙、镁等矿物质因为与膳食纤维结合存在,也留在了渣中。如果榨汁后连同渣一起喝,膳食纤维就没什么损失;如果过滤掉,就损失大部分膳食纤维。

在相同热量和膳食纤维条件下,固体食物在胃中能停留较长时间,比液体更能饱腹。也就是说,直接吃水果比喝榨汁饱腹感强,且膳食纤维丰富,利于肠道蠕动。

此外,长期喝水果榨汁,会使孩子咀嚼功能下降。孩子长期饮用果汁,不吃水果,虽然省事,但消化系统包括牙齿、肠胃等可能就会缺乏锻炼,导致咀嚼能力及消化能力下降。

糖分“爆炸性”出现 造成血糖波动大

很多人认为水果榨汁后,里面的营养成分更容易被吸收。这个极易吸收的成分其实是糖。在榨汁过程中,水果的细胞被破坏,糖分本身被“包裹在自己的小房间”,结果直接流出来,撒欢儿地跑向了血液。这种糖分就属于游离糖,意味着能快速吸收入血,引起血糖大幅度波动,增加机体代谢负担,长期食用很容易导致糖尿病。

长期大量喝水果榨汁,还容易造成虚胖,就是因为其中的游离糖分,让身体来不及代谢,过多糖分会促进脂肪的合成。

Tips

3种情况 可考虑水果榨汁

当然,有以下3种情况可以考虑水果榨汁饮用。一是对于胃肠道虚弱的病人、牙口不好的老人,虽然果汁的营养不及水果,但总比不吃强;二是家里的水果如果吃起来口感不好了,食之无味又弃之可惜,可以榨成汁;三是不愿意吃蔬菜或者没时间烹饪蔬菜的人群,可以把蔬菜和水果一起榨汁,既可增加蔬菜摄入量,又能给果汁改善一下味道。毕竟纯蔬菜汁不如混合蔬果汁味道好。

但是需要提醒的是,高血糖、高脂血症和痛风患者饮用果汁要限量,因为来自水果的糖分也是糖分,一方面会让血糖波动,另一方面过多糖分会促进脂肪的合成,并促进内源性尿酸生成。

总之,如果牙齿和胃肠道都正常,就劳烦牙齿来“榨汁”吧。“利用机器榨成汁更健康”是一种误解,也不应作为一种时尚行为。榨汁,你可以理解为,当你吃新鲜蔬菜、水果有困难或者吃蔬果口感不好时,作为促进蔬果摄入量的一种方式而已。

(据《科普时报》王艳丽)

图片来源:IC photo

美洲鳄也能单性繁殖

研究人员发现,哥斯达黎加一家动物园内1只“独居”雌性美洲鳄产的蛋中竟然有幼鳄胚胎,是目前已知首个美洲鳄单性繁殖案例。

据英国广播公司近日报道,这只雌性美洲鳄自2岁就生活在哥斯达黎加爬行动物园,此后16年间一直独自生活,没有与其他鳄鱼接触。2018年1月,这只18岁的鳄鱼产下14个蛋。这些蛋被孵3个月后,研究人员在其中一个蛋里发现发育成型但死产的幼鳄胚胎。

研究人员对这个鳄鱼胚胎进行基因测序,发现与其母亲的基因99.9%吻合。这意味着,这个鳄鱼胚胎没有父亲,是无性繁殖的产物。研究报告刊载于最新出版的英国杂志《生物学通讯》。

研究人员说,鲨鱼、鸟类、蛇和蜥蜴等动物无性繁殖的情况较常见,而发现美洲鳄无性繁殖尚属首次。参与研究的英国科学家沃伦·布斯说,自从人们开始把蛇当宠物养以来,报告蛇无性繁殖的情况即增多;鳄鱼不是宠物,它们是否会无性繁殖难以为人所知。

动物无性繁殖时,雌性动物的卵细胞无需受精即可发育形成胚胎。通常情况下,这种动物的1个前体细胞会分裂成4个细胞,其中1个为卵细胞。这个卵细胞保存着关键的细胞结构和细胞质。另外3个细胞则携带其他遗传物质,其中之一发挥精子的作用,与卵细胞结合形成类似受精卵的物质,最终发育形成胚胎。

一些科学家推测,濒临灭绝的物种更容易出现无性繁殖的情况。在世界自然保护联盟濒危物种红色名录中,美洲鳄为易危物种,在野外生活的数目有限。研究报告说,无性繁殖案例或有助人类进一步探索翼龙、恐龙等已灭绝动物的繁殖能力,因为这些动物与鳄鱼、鸟类等存在远亲关系。

(据新华社 袁原)

草原为何几乎不长树?

我国是一个草原大国,有天然草原3.928亿公顷,约占全球草原面积的12%,位居世界第一。

但你有没有发现,草原如此辽阔,有着大量植被,但基本上都是草,很少见到树。这主要归结为两大原因。

首先,是降水问题。我国草原大多分布在干旱、半干旱地区,降水量少,季节分布不均匀,年度变幅大。据有关专家介绍,在年降水量400毫米以下的地区植树,成活率极低,即使偶尔有活下来的,包括草原上常见的柠条,遇上大旱之年也不免被旱死。草原专家认为,在干旱草原上种树,非但不能改善生态,还会加速水分蒸发、加速草原干旱和退化。

更为严重的是,如果在这些地区植树后树木死亡,由于挖树坑时将地表的原生植物全部破坏(据测算,挖一个树坑连挖带踩破坏地表原生植被约1平方米),恢复植被的可能性几乎没有,只有沙化一条路。

其次,是土壤问题。干旱、半干旱地区由于成土母质富含碳酸盐,在季节性的淋溶作用下,土体中碳酸钙可向下迁移至一定深度,以不同形态累积为钙积层。土壤在钙积层上,树小时还可以长,可一旦小树长大了,一二十年以后,它的树根穿不透钙积层,这些树就会枯死。

最后,我们要注意,认为树木比草重要的想法是不正确的,植树造林应以水资源的承载为前提。在草原上挖坑种树,由于气候不适宜,树木的成活率很低,即使一部分成活,也会成为未老先衰的“老头树”。这样一来草原上的原有植被也会受到严重破坏,沙土层裸露,增大了扬沙的可能性。这种做法不仅没有达到保护生态的效果,反而会起到破坏作用。

据《燕赵都市报》