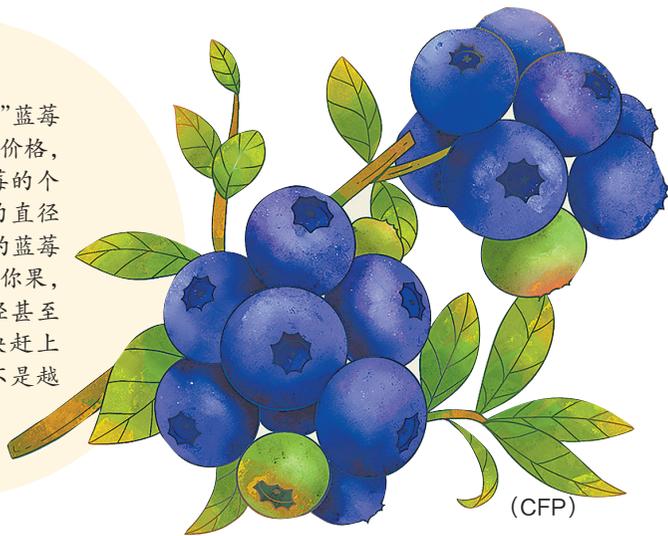


你知道如何选出好蓝莓吗

最近，“顶流水果”蓝莓正在热卖中。相比于价格，更引人注目的是蓝莓的个头——以前经常吃的直径在12毫米到14毫米的蓝莓现在只能算得上是迷你果，如今最大的蓝莓直径甚至可以达到30毫米，快赶上车厘子了。蓝莓是不是越大越好呢？



蓝莓所含营养 花青素最为重要

首先，可以肯定的是，蓝莓不是越大越好。影响果实大小的主要因素是品种基因，与口感、营养密度没有绝对关联。在水果中，蓝莓的膳食纤维、维生素K、维生素C、钾都还算不错，但最重要的是它的花青素含量极高。

花青素是目前已知的强效抗氧化剂，其抗氧化能力是维生素C的20倍、维生素E的50倍，可以有效清除体内自由基，减少细胞氧化损伤。长期摄入花青素，对保护视力、免疫调

节、平衡代谢、抗衰老等都有益处。

对经常用眼的人群来说，蓝莓中的花青素是少数能直达眼底的抗氧化物质，有助缓解眼睛干涩、酸胀。蓝莓中的酚类物质能辅助降低血管的炎症反应，膳食纤维则有助于调节血脂水平，对维护心血管健康很有帮助。

每100克蓝莓的花青素含量一般在70毫克到500毫克之间，只需要每天食用10到20颗中小型蓝莓（14~16毫米），就能轻松满足身体对花青素的每日所需。

同等重量下 小蓝莓花青素含量更高

花青素是植物中的一种天然色素，是青蓝色的，哪里颜色深，哪里就藏着丰富的花青素。而蓝莓，表皮颜色深，果肉青白色，也就是说花青素主要分布在果皮里。

假设2种大小不同，但重量相同的同品质蓝莓，小蓝莓的果径10毫米，大蓝莓的果径20毫米：

同等重量下，1颗大蓝莓≈8颗小蓝莓，但果皮的表面积上，大蓝莓（12.56平方厘米）果皮的表面积却只有小蓝莓（25.12平方厘米）的一半。

这意味着，同样重量的蓝莓，小蓝莓数量更多，吃到的果皮的面积就更大，花青素含量自然就更多了。

同时，《农业与食品化学杂志》2020年对12个蓝莓品种进行的测定结果显示，小果型蓝莓的花青素含量和抗氧化能力普遍高于大果型。这是因为植物光合产物有限，大果扩张时，单位质量内的次生代谢物浓度会降低，营养密度反而下降。

并且，不仅仅是花青素，蓝莓里的多酚、黄酮等抗炎抗氧化的活性成分，也大多在果皮里。

口感上，大果蓝莓也未必占优。

大果蓝莓因细胞体积大，果胶易降解，长途运输后容易出现“水唧唧”的口感，甚至可能爆酸；而中小果蓝莓果皮更厚、果肉致密，糖分浓缩，风味更浓郁。

掌握4个技巧 助你选出好蓝莓

看果粉。果粉就是蓝莓表面看着像白霜的那层东西，主要由果糖、醇类以及齐墩果酸等成分组成，可以防止蓝莓失水，果粉越多越新鲜。清洗时也不用搓掉白霜，用和缓的流水冲洗掉浮尘就可以了。

观果色。选蓝紫色均匀、果身圆润饱满的，不要选果色发绿或发黑发暗的果实。

查果脐。蓝莓果脐因糖分过高，容易滋生霉菌，如果发现蓝莓果脐眼里毛茸茸的一片，呈

现白色或者绿色，闻着还有一股酒精刺鼻的味道，这种情况下蓝莓可能已经变质，不建议食用。

捏硬度。轻捏果实，有弹性、软硬适中的口感更好。如果捏着发软、黏手，可能已经变质。

如果是线上选购，就可以看尺寸标注，14到16毫米的中小果是性价比最高的选择。这个尺寸区间兼顾了口感、营养和价格，是真正的“黄金尺寸”。

蓝莓虽好 也不代表吃得越多越好

花青素并不是摄入得越多越好。

花青素是一种强有力的抗氧化剂，它能够保护人体免受自由基的损伤。但过多的花青素会妨碍矿物质的吸收，贫血、缺锌的人群最

好不要摄入太多的花青素。

胃肠道不太好的人群，也不建议吃太多蓝莓。

（央视 科普中国）

每天一把保健品 盲目服用当心中毒

近年来，随着公众健康意识的提升，各式各样的营养膳食补充剂受到人们的青睐。其中，各类鱼油、磷虾油、藻油等产品让消费者眼花缭乱。

记者看到，在各大网络平台上都有不少讨论，商家宣称其具有“养护心脑血管”“维护血脂”“提高记忆力”“呵护眼睛”等神奇功效。这些营养品真有用吗？

据专家介绍，这类鱼油、藻油、磷虾油中的核心有效成分是Omega-3脂肪酸，主要包括EPA和DHA两类：EPA常被称为“血管清道夫”，侧重调节血脂、维护心血管健康；DHA则常被称为“脑黄金”，侧重助力神经系统发育、呵护视力。

北京大学人民医院临床营养科主管营养师李迪介绍，这些益处主要集中在几个方面，第一个是调节血脂，第二个是抗炎，第三个是对心脑血管的健康维护作用。但不代表所有人都需要额外补充，最好通过饮食获得。

《中国居民膳食指南》建议，健康的成年人每周吃两次鱼，或者总量达到300到500克。如果健康成年人能达到这样一个吃鱼的频次或者量，就不需要额外补充。

确有补充需要的人群，应在医生指导下服用药品，而不是自行购买补剂胶囊。这些产品中所含有效成分的含量、执行标准等都存在差异。对于血脂异常或心脑血管高风险患者、孕期或哺乳期妇女，以及纯素食人群而言，尤其需要在医生指导下进行补充。

近年来，有一些自媒体博主热衷拍摄自己的日常，其中有不少人会拍摄自己在起床后吃一大把各类营养品的场景，部分消费者在他们的带动下纷纷效仿。

专家提示，盲目补充会存在几个风险：患者对于饮食模式可能存在哪些营养素缺乏不是很明确；对于一些营养素，如维生素A、维生素D、维生素E等常见的脂溶性维生素，它们在脂肪当中更容易溶解。如果盲目补充这些脂溶性维生素，尤其是盲目高剂量补充，存在体内含量过高甚至中毒的风险；多种营养素长期大剂量补充有可能对我们的肝功能、肾功能造成一定负担。

（央视 杨阳 李仲博 王阳昊 李晗）

LE HUO
LE HUO

