

# 水果虽好也有“副作用”



柑橘类水果富含维生素C、类黄酮、果胶等

泉州的秋冬是盛大的“水果季”。南安、安溪、永春、德化等地的山岭,柑橘类水果挂满枝头。杨桃、甘蔗、余甘等本地水果,以及从台湾等地引进的香水柠檬、红心芭乐、水果黄瓜等也纷纷上市。这些水果具有哪些营养价值,食用时又有哪些注意事项呢?本期“食疗”为您带来秋冬水果选择指南。

融媒体记者 谢伟端/文 CFP/图

## 本地水果营养高 有些性凉需慎食

柑橘类水果广受市民喜爱。眼下,在南安、安溪、永春、德化等地的柑橘园里,芦柑、脐橙、柚子、蜜橘等挂满枝头,散发着诱人的香气。

这类水果富含维生素C、类黄酮、果胶等营养成分,具有诸多养生功效。据泉州营养健康协会会长、泉州南星中医馆馆长林海云介绍,维生素C是一种强大的抗氧化剂,能增强免疫力,预防感冒等疾病。类黄酮则具有抗炎、抗菌和抗病毒的作用,并能降低胆固醇水平,预防动脉粥样硬化,有助于维护心血管健康。果胶可促进肠道蠕动,改善消化功能,预防便秘。

芦柑,口感清甜多汁,性凉,具有生津止渴、和胃利尿的功效,适用于热病咽干、咳嗽等症。脐橙,以其丰富的果汁和香甜的口感备受人们喜爱。它富含维生素C和胡萝卜素,有助于保护眼睛健康,预防夜盲症和黄斑病变。柚子,果肉饱满,酸甜可口,柚皮苷含量较高,具有降低血糖、血脂的作用,对糖尿病和高血脂患者有益。蜜橘能润肺止咳、化痰理气,对缓解咳嗽、咳痰等呼吸道症状有一定帮助。

然而,柑橘类水果也有一些食用禁忌。由于其含有较高的果酸,过多食用可能导致胃肠道不适,如胃酸过多、胃痛等。同时,柑橘类水果与某些药物可能产生相互作用,如正在服用降压药、降脂药等药

物的人群,应在医生指导下食用。

除了柑橘类水果,杨桃也是颇受泉州人喜爱的水果。杨桃果实饱满,成熟时呈金黄色,口感酸甜。杨桃富含维生素C、维生素B、有机酸、膳食纤维等营养成分,具有清热利咽、生津止渴、利小便等功效,对于风热咳嗽、咽喉肿痛、口腔溃疡、小便利等症有一定的缓解作用。其丰富的维生素C和有机酸有助于促进消化,增进食欲,提高机体免疫力。杨桃还含有大量的水分和电解质,能够为人体补充水分和矿物质。

但杨桃并非人人皆宜。肾功能不全者应慎食杨桃,因为杨桃中含有一种神经毒素,正常人群可以通过肾脏代谢排出,但肾功能不全者无法有效排出,可能导致中毒,出现神志不清、四肢无力、手脚麻木等症状。此外,杨桃性偏寒,脾胃虚寒、腹泻者不宜多食。

甘蔗脆甜多汁,含有蔗糖、葡萄糖、果糖等多种糖类,还富含维生素、钙、磷、铁等营养物质,具有清热生津、润燥和中、解毒的功效,可用于缓解口干舌燥、津液不足、小便不利、大便燥结等症状。甘蔗汁还能解酒,对缓解酒后不适有一定作用。

需要特别注意的是,如果保存不当,甘蔗容易发霉变质,产生一种名为3-硝基丙酸的毒素,食用后可能引起中毒,出

现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,严重者甚至会危及生命。因此,购买甘蔗时应选择新鲜、无霉变的甘蔗,食用时若发现甘蔗有异味或红心等异常情况,应立即停止食用。

余甘,初尝酸涩,而后回甘,独特的口感让人回味无穷。余甘富含维生素C、维生素E、多酚类物质、鞣质等成分,具有清热凉血、消食健胃、生津止咳的功效。余甘对金黄色葡萄球菌、枯草杆菌、霍乱弧菌等有抑制作用,可用于辅助治疗感冒发热、咳嗽、咽喉肿痛、口干烦渴、消化不良等症状。其富含的维生素C和多酚类物质具有很强的抗氧化能力,能够清除自由基,延缓衰老,有助于预防心血管疾病和癌症。

余甘性凉,脾胃虚寒者不宜多吃。同时,余甘中含有一定量的鞣质,可能会与某些药物结合,影响药物的吸收和疗效,因此在服药期间应避免大量食用余甘。



红心芭乐的多酚类物质能抑制脂肪吸收



余甘具有很强的抗氧化能力



杨桃富含维生素C和有机酸,有助于促进消化。



甘蔗能缓解酒后不适

## 引进水果丰富市场 选择虽多谨防过敏

近年来,泉州积极引进台湾等地的优良品种,为水果市场注入了新活力。

香水柠檬,以其浓郁的香气和独特的风味颇受消费者青睐。林海云说,香水柠檬富含维生素C、柠檬酸、香茅精、类黄酮等成分,具有抗氧化、抗菌、抗炎、促进消化等功效。常饮香水柠檬水能美白肌肤、淡化色斑、提高免疫力,还对预防心血管疾病和泌尿系统结石有一定帮助。

红心芭乐,果肉鲜红多汁,口感清甜。芭乐富含维生素C、纤维素、钾等营养成分,具有抗氧化、降血糖、降血脂、促进肠道蠕动等作用。芭乐中的多酚类物质能抑制脂肪的吸收,有助于控制体重,预防肥胖。其丰富的钾元素对维持心脏正常功能和血压稳定有益。

水果黄瓜,外形小巧,口感脆嫩,水分含量高。它富含维生素C、维生素K、钾、镁

等营养成分,具有清热解渴、利水消肿、美容养颜等功效。水果黄瓜热量低,适合减肥人群食用,同时其所含的硅元素有助于增强皮肤弹性,保持皮肤健康。

这些引进的水果在丰富泉州市场的同时,也带来了更多的养生选择。不过,它们同样存在食用注意事项。比如,某些人可能对香水柠檬过敏,食用后出现皮疹、瘙痒等症状;食用过多红心芭乐可能会引起肠胃不适,尤其是肠胃功能较弱的人群。此外,水果在食用前应确保清洗干净,避免农药残留。

我们要根据自身的身体状况,合理选择水果,充分发挥它们的养生功效,避免因不当食用而带来健康风险。

## 伞形科蔬菜 保健好帮手



胡萝卜有助于预防夜盲症和眼干燥症(CFP)

在蔬菜的大家庭中,伞形科蔬菜以其独特的营养价值和保健功效,逐渐受到人们的关注。

伞形科蔬菜包含芹菜、胡萝卜、水芹、香菜、茴香等多种品类。其中,芹菜具有平肝凉血、清热利湿的作用。中医认为,芹菜性甘、微苦,性凉,入肝、胃经,对于肝火上扰导致的中风失眠、血热造成的皮肤瘙痒、产后恶露不尽、小儿百日咳等症状均有一定的调理效果。现代研究也发现,芹菜含有丰富的黄酮类化合物、膳食纤维等成分,这些成分在降血脂、降血压以及预防心血管疾病方面发挥着重要作用。比如,黄酮类化合物具有抗氧化作用,能够减少血管内的氧化应激反应,保护血管内皮细胞,降低动脉粥样硬化的风险。

胡萝卜也是伞形科蔬菜中的“明星食材”。它富含胡萝卜素、维生素等营养成分,对眼睛健康有重要作用。胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A,有助于维持

视网膜的正常功能,预防夜盲症和眼干燥症等眼部疾病。此外,胡萝卜还具有健脾和胃、清热解暑的功效,能够增强人体的免疫力。

水芹的保健功能同样不容小觑,中医认为,水芹味辛、甘,性凉,归肺、肝、膀胱经,具有清热解毒、利尿、止血的功效。现代药理学研究发现,水芹全草含有挥发油成分、甾醇类,叶中含缬氨酸、丙氨酸等,其含黄酮成分,根含香豆素等成分,具有降血脂、降血糖、预防心血管疾病、保肝等作用。

市民在食用伞形科蔬菜时要注意自身体质,脾胃虚寒的人过量食用凉性的伞形科蔬菜,可能会导致腹痛、腹泻等不适症状。

此外,为了最大程度地保留蔬菜中的营养成分,建议采用快炒、清蒸等烹饪方式,避免过度加工。同时,蔬菜购买后应尽快食用,以保证其新鲜度和营养价值。

(来源:农民日报 整理:谢伟端)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。



### 学着做药膳

## 冬季食补 宜补肾养阴



桂圆红枣枸杞茶滋补肝肾、益精明目(CFP)

“春夏养阳,秋冬养阴”,在中医看来,冬为阳气收敛之时,此时人体阳气封藏在体内,如果体内阳气过盛,或者过度用温补的药物以及食补等,会耗伤阴液。此时,食补宜在补肾的同时兼顾养阴。

常见的补肾食物有核桃、栗子、腰果、芡实等,滋阴食物则包含枸杞、银耳、梨子、白萝卜等。大家不妨试试这三款颇具特色的冬季食疗方。

枸杞桂圆茶,所需材料为桂圆8颗、枸杞10克。制作方法简便,将二者一起冷水下锅,水开后煮20分钟就行。此茶宜当作饮品,饮用后可把桂圆和枸杞吃掉。其功效显著,能滋补肝肾、益精明目,还可益心脾、补气血,二者同煮可起到滋阴养血、补益心肾的作用,是冬季养生的佳品。

白萝卜羊肉汤。准备羊肉500克、白萝卜300克及适量白胡椒粉、盐。先将羊肉切块洗净冷水焯出,白萝卜洗净切块,然后把所有材料放入汤煲内,武火烧开后转文火煲约1个小时,出锅时调味即可。该汤有补虚温中、降气消痰的功效,常吃可增强人体御寒能力。不过要注意,羊肉性热,阴虚体质或身体热盛的人需少食。

芡实栗子粥。准备栗子50克、芡实粉30克、粳米150克以及适量核桃仁。制作时先处理好栗子,将其去皮浸泡,再把粳米淘洗干净与栗子、芡实粉一同下锅,武火烧开转文火熬煮20—30分钟,待栗子绵软放入核桃仁再煮5分钟左右。芡实栗子粥可补肾养脾,对腰酸腿软、反胃呕吐、晨起腹泻、畏寒怕冷、小便频多等症有一定缓解作用。

(来源:光明网 整理:谢伟端)



板栗、核桃可补肾养脾(CFP)

## 食鹿茸 每次不宜超3克

冬季人体新陈代谢相对缓慢,此时适当食用一些滋补品,有助于调养身体。其中,鹿茸就是不少人的选择。鹿茸作为一种名贵中药材,富含多种营养成分,如氨基酸、磷脂、糖脂、胶脂、激素、脂肪酸、蛋白质等,传统医学认为,其具有补肾壮阳、生精益血、补髓健骨等功效,对身体虚弱、腰膝酸软、头暈耳鸣等症有一定的改善作用。

需要提醒的是,食用鹿茸要适量。一般来说,每次服用量应控制在1—3克,可根据个人体质和需求,每周服用2—3次。过量食用可能会导致上火、鼻出血、烦躁等不适症状,不仅无法达到养生效果,反而影响了身体健康。

常见的鹿茸食用方法包括研末冲服、泡酒、煲汤等。研末冲服时,可将鹿茸研成细粉,用温水或温酒送服,这样有利于身体吸收。泡酒则需选择高度白酒,浸泡一段时间后饮用,酒精过敏者不宜采用此方法。用鹿茸煲汤时,可搭配枸杞、红枣等食材,能增强滋补效果。比如,可用鹿茸与适量的鸡肉、枸杞一起炖煮,制作美味又营养的鹿茸鸡汤。

需要特别注意的是,阴虚阳亢、血分有热、胃火盛或肺有痰热以及外感热病者忌服鹿茸。孕妇、儿童也不宜食用。在食用鹿茸之前,最好咨询专业医生。

融媒体记者 谢伟端