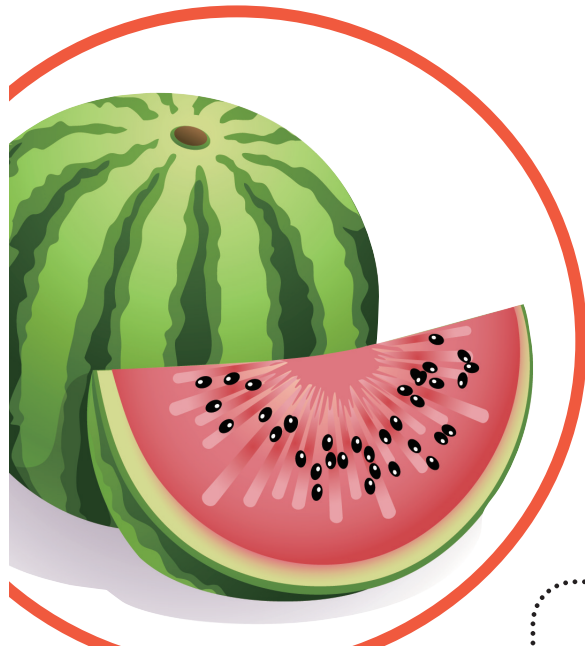




核心提示

近日,一则“一个西瓜等于六碗米饭”的微博广为流传。网友说,西瓜热量高,每天吃一个4公斤到5公斤的西瓜,就相当于摄入了五六碗饭的热量。这一说法是否有足够的科学依据?吃水果是否能够减肥?昨日,记者来到河南科技大学食品与生物工程学院进行求证。经试验证明,一个5公斤西瓜的热量确实和6碗米饭相当。专家提醒,如果用果蔬减肥,还要用对方法。

许多网友认为西瓜含糖量高,吃西瓜就像喝糖水,记者求证



一个西瓜的热量

六碗米饭

这是真的!

试验 荔枝、西瓜含糖量高

许多网友认为西瓜含糖量高,吃西瓜就像喝糖水,事实究竟如何?我们先来测试一下西瓜的糖分。

在河南科技大学食品与生物工程学院的食品理化检验准备室,准备室老师辛莉和该学院研究生一年级学生曾凡莲帮助我们一起做试验。

此次试验,我们准备了西瓜、毛桃、蟠桃、荔枝、香蕉、番茄、黄瓜、苹果等8种果蔬。

辛莉先将西瓜切开,然后从4个不同部位取样。她说,西瓜不同部位的糖分不同,比如中心部位的较甜,果皮附近则不太甜,混合取样是为了让测试结果更准确。

取样后,她将果肉在烧杯中混合,然后取出干净纱布将果肉包起来,将西瓜汁挤出,滴在另一个烧杯里。

之后,曾凡莲拿出手持式折光仪,这个仪器就是检测果蔬糖分的工具。从外观看,它的一端像金属电筒,另一端是个斜切面。曾凡莲用蒸馏水擦拭切面,我们像看万花筒一样看进去,里面显示的刻度为0。

辛莉用玻璃管将西瓜汁滴到切面上,盖上保护盖,我们看到,仪器里面出现的刻度为12,也就是说,这个西瓜的糖分为12%,整个试验过程不到3分钟。

接下来,我们用相同的方法对所有果蔬进行测试,结果显示:毛桃含糖量7%、蟠桃含糖量4.5%、荔枝含糖量14%、香蕉含糖量8%、番茄含糖量4%、黄瓜含糖量3.5%、苹果含糖量12%。

“果蔬的含糖量与其成熟度成正比,这个西瓜比较甜。”辛莉说。试验结果表明,荔枝是8种果蔬中含糖量最高的,西瓜和苹果紧随其后,含糖量最低的是黄瓜。

结果 一个西瓜的热量和6碗米饭相当

针对网上流传的“一个西瓜等于六碗米饭”的说法,该学院副教授李建民说,人体的一切生命活动都需要热量,而这些热量主要来源于食物。动物性、植物性食物所含的营养素可分为6类:碳水化合物(糖分化合物)、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、水分。

一般情况下,果蔬中的糖分、蛋白质和脂肪能在人体内转化为热量。以5000克成熟西瓜为例,除去瓜皮等非食用部分,它的可食用部分占59%,糖分为12%(按试验结果)。经计算,5000×59%×12%,该西瓜的食用部分含354克糖分。

李建民说,1克糖在体内转化的热量为16.8千焦耳,相当于4千卡。那么,吃一个5公斤的西瓜相当于摄入了1416千卡的热量。“试验用的西瓜含糖量较高,如果按西瓜的糖分为10%来计算,那么,吃一个5公斤的西瓜相当于摄入了1180千卡的热量。”

以100克米饭计算,所含热量约为490千焦耳,相当于117千卡,按一碗米饭150克,6碗米饭总热量1053千卡。

计算结果表明,一个5公斤成熟西瓜的热量至少等于6碗米饭的热量。

“这仅是以热量作比较,不等于两者的营养价值完全相同。在膳食金字塔中,果蔬类和粮食类成分不同。比如,西瓜内含的是蔗糖,而米饭里含的是淀粉,蔗糖在人体内消化吸收并转化为脂肪的速度远快于淀粉。”

李建民说,虽然计算数据成立,但毕竟和西瓜的大小、甜度都有密切关系,而且对碗的大小并没有明确规定,因此不能一概而论。

延伸阅读

切开的水果要少买

水果是人们非常喜爱的食品,不仅营养丰富,还非常好。平常人们去超市购物,超市里琳琅满目的水果,有切开卖的,有整个卖的,有些人因为担心整个买回去吃不完都会选择切开的水果来购买,但是这样反而影响了水果的营养。

水果切开易流失维生素C

水果是维生素C的主要来源,维生素C容易在空气中氧化,高温及阳光都会使其流失,而预先去皮,切开的鲜果,营养成分可能会减少。

英国消费者协会做过一项研究,测试在超市售卖的预先包装的切开果蔬的维生素C含量,发现13个样本中,4个样本的维生素C含量比参考书记载的维生素C含量低一半。

处理不当易受细菌污染

水果表面容易受污染物、化学物品或沙门氏菌等细菌污染。假如新鲜水果没有经消毒处理,水果表面便可能会有沙门氏菌类。而用刀具切开没有清洗的新鲜水果时,受污染的水果外皮的细菌会经刀传给食用部分。切开的水果在室温下存放太久,细菌便会滋生。

外层果肉切掉一层后再食用

食品专家建议,在购买水果时尽量买未切开的水果。如果一定要购买预先包装的切开水果,应留意包装是否完整,是否过期,超市储藏温度是否达标等,且买回家后尽快放入冰箱储存;在食用前也要清洗干净,把外层果肉切掉一层后再食用。(据中国日报网)

本报记者 王晓丹 见习记者 苏楠 文/图



辛莉和曾凡莲在进行试验



将果汁滴在折光仪上



手持式折光仪

建议 平衡膳食多运动

在李建民看来,要保持体重,最重要的还是要保持热量的摄入与支出的平衡。

从事不同强度的劳动,所需要的热量也不同。比如,一个从事轻体力劳动的成年人,每天摄入250克至400克主食,再加上3份含高蛋白食物(鸡蛋、半两黄豆、2两左右瘦肉)即可满足对热量和蛋白质的需要。

因为人与人差别很大,有的人身材魁梧,需要多摄入一点食物才能满足需要;而有的人劳动强度小,不必要摄入那么多。

对于任何一个个体,当热量的摄入大于支出时,多余的热量便会转化成脂肪堆积在体内。

保持体重,最重要的还是要保持热量摄入与支出的平衡。对于成年人,如果能坚持每天少吃一两口,并坚持多运动,就能保持健康体重。

“水果蔬菜都有助于减肥,蔬菜的糖分更少,所以,如果要用果蔬代替主食减肥,应该首选蔬菜。”李建民建议,糖尿病患者最好不吃水果,因为水果糖分高,摄入后会直接导致血糖迅速上升,加重病情。

分析 吃水果用对方法可减肥

既然二者提供的热量差不多,那么能否用水果代替主食呢?

李建民说,这要看用多少水果代替多少主食了。在产生并维持饱腹感的同时减少总热量摄入是关键。事实上,吃水果还是要多吃谷物容易减肥。因为水果含的水分多,热值低,而且含有丰富的果胶等膳食纤维,吃水果后,容易产生饱腹感;膳食纤维不被人体吸收,不会产生热量,更不会转化为脂肪且具有通便减肥的功效。所以,吃水果不仅能减肥,还能防治便秘。

虽然吃水果有益于减肥,但光吃水果不吃饭的方式并不科学。

李建民解释,吃水果能减肥,是因为吃的水果代替了日常的一些主食,使膳食总热量的摄入量减少。如果一日三餐照吃不换,主食量不减,再额外吃水果,这样,在人体摄入足够热量后,再从水果中摄入多余热量,发胖在所难免。如果用吃水果代替全部主食来减肥,水果虽然可以让人产生饱腹感,但其含量主要为水分,这样很容易被吸收、代谢并排出体外。

水果的营养特点是含有丰富的维生素C、胡萝卜素、膳食纤维、钾、钙、镁等矿物质元素,但也有许多缺陷,如蛋白质、脂肪、铁、锌等微量元素的含量较低,不含维生素B12。同时,长期把水果当正餐,会引起蛋白质、铁、锌等营养素摄入不足,导致营养失衡。因此,不建议用这种方法减肥。

李建民说,如果选择用水果减肥,应该在每天摄入一定量水果的同时,相应减少主食的摄入量,保证总热量摄入减少,另外应选择含糖较少的水果;进餐前20分钟至40分钟吃水果,可防止进食过多。因为水果含的大量水分和膳食纤维易让人产生饱腹感,降低食欲。不建议饭后立即吃水果,因为水果中的果胶含量高,会影响蛋白质的消化吸收。

记者走基层

河洛乡镇行

之 偃师首阳山①

郭坟村: 文化遗产汇集地 牡丹种植促发展

往事如烟

郭坟村原名鹿峰村,村名的来历,与伯夷和叔齐有关。

据传,伯夷和叔齐是孤竹国(约在今天秦皇岛北戴河一带)君主的两个儿子。父亲原想让老三叔齐继承君位,可是父亲死后叔齐想把君位让给大哥伯夷。伯夷说:“这是父亲的遗命,不能改。”于是逃走了。叔齐不肯继承君位,也逃走了。朝中的臣子只好拥戴老二为君。

伯夷、叔齐兄弟二人,听闻周文王仁厚,便前去投奔。不料到了都城才知道文王已死,而继位的武王不等安葬完父亲便兴兵伐纣。此举让伯夷、叔齐甚为反感,进谏未果后,一气之下两人便跑到首阳山隐居。

后来听说武王灭了纣,兄弟二人感到吃周朝的粮食可耻,便每天吃野菜充饥。但当地村民认为,伯夷、叔齐为了大义不吃周朝的粮食,为什么要吃周家山上的野菜呢?

兄弟二人听后觉得很羞愧,便开始绝食。当他们饿到第7天时,眼看快要断气了,天帝动了怜悯之心,派了一只神鹿给他们喂奶。两人垂死之时吃到了鹿奶,身体渐渐得到恢复。有一天,他们又跪在地上津津有味地吮吸鹿奶时,叔齐心里忽然产生了一个坏念头:这鹿多健壮,它的肉吃起来一定很鲜美……刚这么一想,神鹿就知道了他的心思,从此再没来过,这两个人便饿死了。

人文自然

首阳山镇东距偃师市区约7公里,北依邙山、南临洛河,交通十分便利。全镇面积约53平方公里,是河南省的中州名镇之一。

首阳山镇有着深厚的历史文化积淀,历史悠久,文化灿烂,有“九朝古都七在偃,五朝建在首阳山”之说。汉魏洛阳故城遗址、东汉旅人桥、永宁寺塔遗址、普救寺遗址、汉晋二魏帝陵家、秦吕不韦墓、苏秦墓等历史文化遗址汇集,东汉、曹魏、西晋、北魏四个王朝都建都于此。

首阳山镇农副产品基地建设因地制宜,各具特色,其中坟庄养蝎专业村被誉为“中原养蝎第一村”。

在农产品综合开发方面,龙虎滩高效农业园区被确定为河南省农业开发示范基地,坟庄、寨后、前张等村被中国农学会确定为全国农业科技示范村。

今日郭坟村

郭坟村有耕地3100多亩,其中旱地2300亩,水浇地仅有800亩。

郭坟村是一个省级贫困村,过去,全村1800多人住在山坡上,吃水难、交通不便。2002年,郭坟村整体搬迁项目启动,如今走进郭坟村,看到的是一条条平坦整洁的道路,一排排新建的房屋。

“郭坟村十年九旱,很多年轻人不愿种地,导致村里很多土地荒芜。”村党支部书记赵利科说。

从2009年起,郭坟村开始进行土地流转,到2010年,郭坟村成功流转土地600亩,由洛阳神州牡丹园在此开发种植牡丹、芍药等植物用于观赏和药用。

2011年,美丰园农业科技开发有限公司租下郭坟村1300余亩山坡旱地,种植金银花、板蓝根等中药材。同年,郭坟村又将504亩土地流转给神州运隆物流有限公司发展园林业。

赵利科说,该种植基地采用“公司+农户”的模式进行管理,即由神州牡丹园艺公司统一提供苗木、技术和生产资料,聘请农户进行锄草、施肥、打药、剪枝等日常管理,公司给农户每人每天约30元并负责对农户进行免费管理技术培训。农民不但通过出租土地获得了租金,而且还可以在种植园内工作获得工资,可谓一举两得。

郭坟村通过走土地流转的道路,不仅充分提高了土地的利用效率,而且解决了村里许多大龄剩余劳动力的就业问题。与此同时,相关牡丹种植企业在扩大种植面积后,供货量增加,因此能占领更大市场份额,从而达到村民与企业收益的双赢效果。

本报记者 王蕾 通讯员 倪检康 文/图



首阳山镇郭坟村牡丹种植园