

食品安全宣传系列 2019 年之三十一：



甘蔗“熟吃”好处多？ 冬季美食了解一下

科普中国-乐享健康 2019-10-29

作者：黄冰璐

甘蔗是很多人喜爱的冬季美食，特别是冬天气候干燥，空调和暖气屋里温度高，很容易出现口干舌燥、咳嗽等症状。这时候来上一根甘蔗，能够很大程度上缓解干燥口渴的状态。在中医上，甘蔗味甘性寒，是很好的“泻火”食品，有清热润燥的作用。那么，冬天可以吃甘蔗吗？怎么吃效果好？

首先，我们先来聊聊甘蔗的功效。甘蔗含水量高达 84% 左右，富含蔗糖、葡萄糖和果糖，是制糖的优良原料。吃甘蔗不但能解渴，还能提供营养、补充能量、缓解疲劳，适合低血糖患者。

同时，甘蔗中含有丰富的微量元素和维生素。特别是含有大量的铁元素，每 500 克甘蔗就含有 4.5 毫克的铁，且还有锌、锰等人体所必需的微量元素。铁是造血不可缺少的元素，利于养血，血补足了才有利于把“气”输送到身体的各个器官中。甘蔗同时富含大量维生素 C，对口腔炎症和口臭也有一定的疗效。

此外，甘蔗中还含有大量的纤维。在吃甘蔗的过程中，通过反复咀嚼这些纤维，可以把口腔和牙缝中的食物残渣及沉积物清除干净，这个过程跟刷牙的原理是一样的，由此可以提高牙齿的自洁和抗龋齿

的能力，且在反复咀嚼甘蔗时，也充分锻炼了口腔的肌肉，增加了咬合及面部肌肉的力量。

甘蔗生吃营养丰富，熟吃好处也不少，尤其适合冬季寒冷的天气。甘蔗生吃熟吃都对身体有益，特别推荐每天喝一杯甘蔗汁(200 毫升)，有很好的补益作用。热甘蔗汁有很多功效，可缓解因热病引起的伤津、心烦口渴；肺燥引发的咳嗽；还可通便解结。特别是益脾胃的功效，古人也称它为“脾果”。

不过，甘蔗虽好，但也提醒大家，由于甘蔗富含蔗糖，血糖高或患有糖尿病的人尽量少吃。

本文由科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋进行科学性把关。