

2022 年食品安全系列宣传之七：

C 位出道！航天员在太空吃这种水果既抗炎又减肥

科普中国-乐享健康

猫大夫阿繆

航天员在太空吃这种水果，
抗炎又减肥！



猫大夫医学漫画

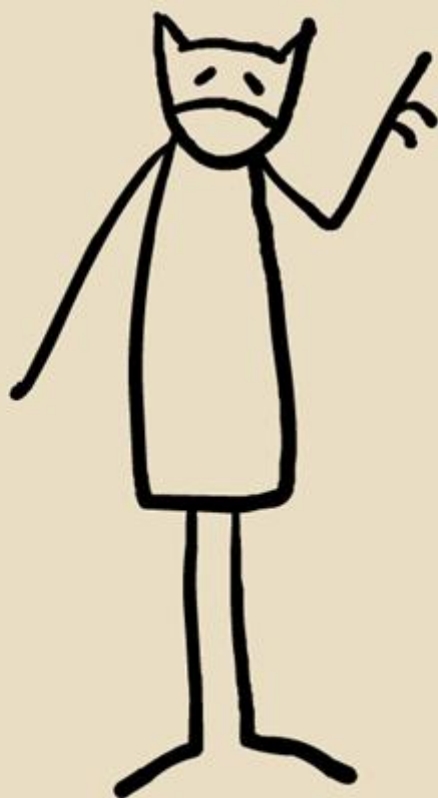
不久前航天员在空间站
吃苹果的视频引发热议，
也让最最接地气的苹果
跟着火了一把。



因为可以「长时间保存」、
「汁水少吃起来方便」，
苹果被带上了太空。



那么除了这些优点，
苹果对于普通人来说
又有哪些要了解的营养知识呢？
今天我们就来说一说~



一个苹果都含些啥？

热量49千卡 蛋白质 0.2克

碳水化合物12.3克

铁0.6毫克 钾83毫克

磷7毫克 钙4毫克



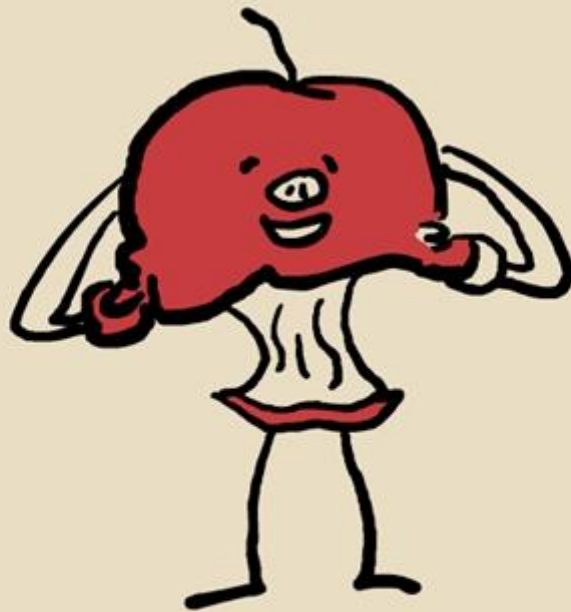
苹果热量较低，以红富士为例：
其热量为49千卡/100克；
膳食纤维含量丰富
(2.1克/100克)，一个大个的苹果
大约含5克膳食纤维，可满足成人
一天膳食纤维需求的20%。



【苹果的价值】

抗炎、抗氧化：

苹果中富含的类黄酮
是一种多酚类物质，
具有抗氧化、抗炎、抗病毒、
调节机体免疫力等多种功效。



对血糖影响小：

苹果的GI（生糖指数）为36，
GL（血糖负荷指数）为4，
对血糖影响小，糖尿病人可在
血糖稳定时适量加餐食用。



有助于减肥：

细嚼慢咽地吃苹果
可以提供较强的饱腹感，
可以防止过量饮食，
适合减肥人群。



促进食欲和消化：

果中富含「有机酸」，
主要以苹果酸为主，
可增强食欲促进消化，
还可以促进人体对钙的吸收。



红绿黄苹果有什么不同？



苹果果皮的颜色受叶绿素、
类胡萝卜素、类黄酮
和花青苷这些物质控制。
颜色不同但营养价值差不多，
只是个别营养素会有细微差别。



绿苹果

富含叶绿素有助抗氧化，
维生素C和膳食纤维含量丰富。

对于**便秘及牙龈出血者**
较为合适。



黄苹果

含有类胡萝卜素，
对视力有较好的保护功效。
对于**熬夜族及电脑工作者**
比较适用。



红苹果

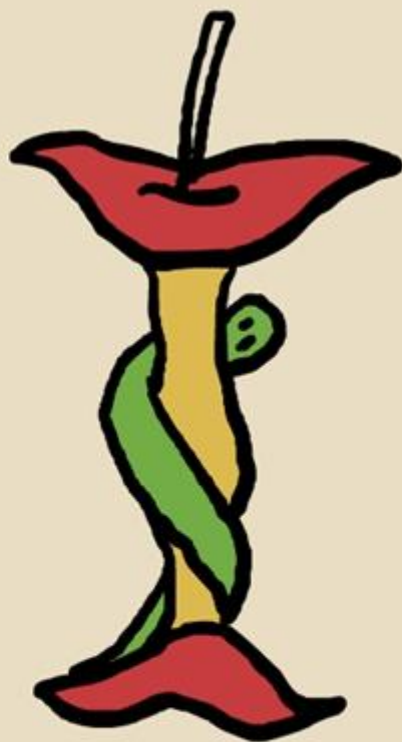
富含花青素及黄酮类化合物，
有很好的抗氧化性。
对一般人和运动员的健康有益。



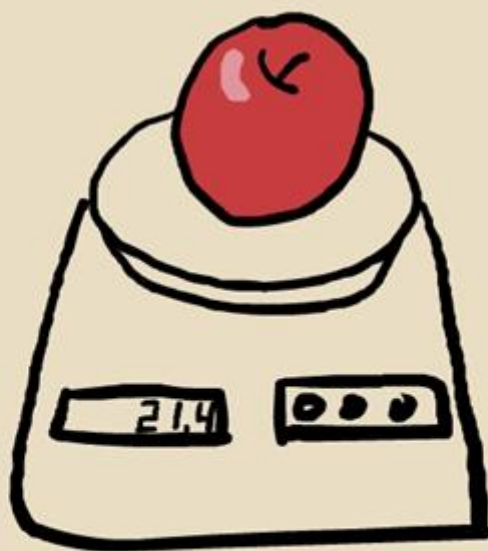
苹果可以每天吃多少？



结论：每天吃一个中等大小、
大概220克左右的苹果，
或者再吃几颗葡萄，
就能满足我们每天的
水果摄入需求。



根据《中国居民膳食指南》，
成年人每人每天建议摄入水果
250-300克，举例：苹果每100克
含热量52千卡，一个中等大小的
苹果224克左右 $\approx$ 116千卡。



专家提醒：由于苹果膳食纤维含量较高，对于肠激惹综合征、消化不良以及果糖不耐受的人群，吃完可能会有不适的症状，建议少量食用。



苹果什么时候吃最好？



对于健康的人来说，
其实什么时候吃水果都可以，
但最好不要食用太晚，
对于有些特殊人群，
可以注意一下吃水果的时间：



1.消化能力差饭后吃。

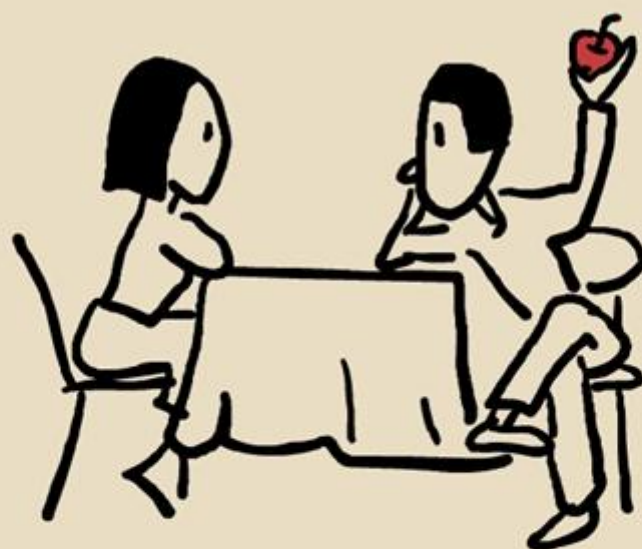
对于肠胃或消化能力弱的人，
因为消化液分泌不足，
对水果中的蛋白酶或单宁更敏感，
建议饭后2小时后再吃水果~



2.减肥、高血压

饭前或两餐中间吃。

在饭前半小时吃一个苹果，
苹果里面富含的膳食纤维
能让胃产生饱胀感，



在食用下一餐时不至于太饿，
有利于放慢进食速度，
还能少吃一些热量更高的饭菜，
对控制体重有一定帮助。

饭菜来了



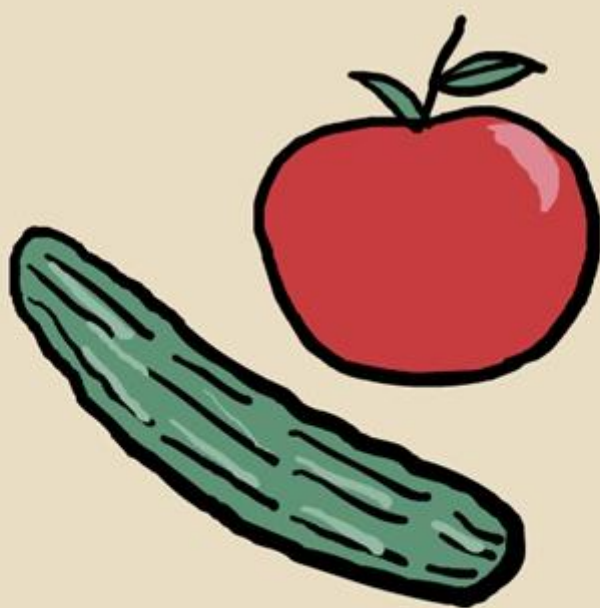
3.糖尿病两餐之间吃。

在两餐之间吃水果，
既不会使餐后血糖上升更多，
也不会造成第二餐前出现低血糖，
适合糖尿病患者。



专家提醒：

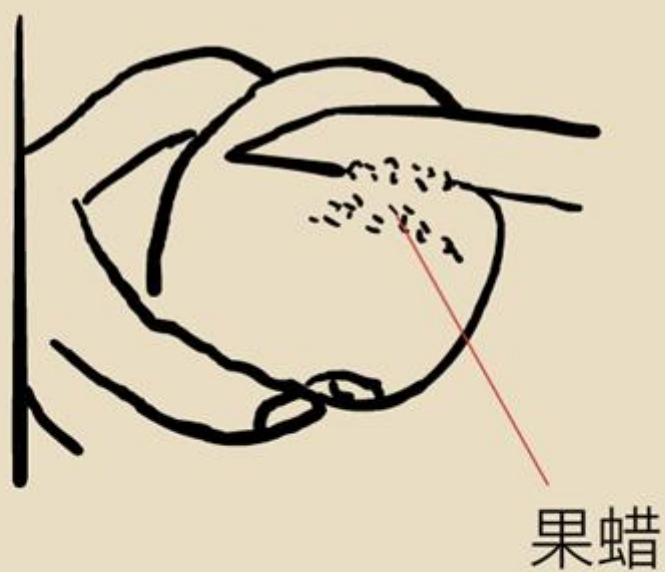
糖尿病患者应在血糖控制
平稳时期食用少量水果，
血糖控制不稳时应以
西红柿、黄瓜等代替。



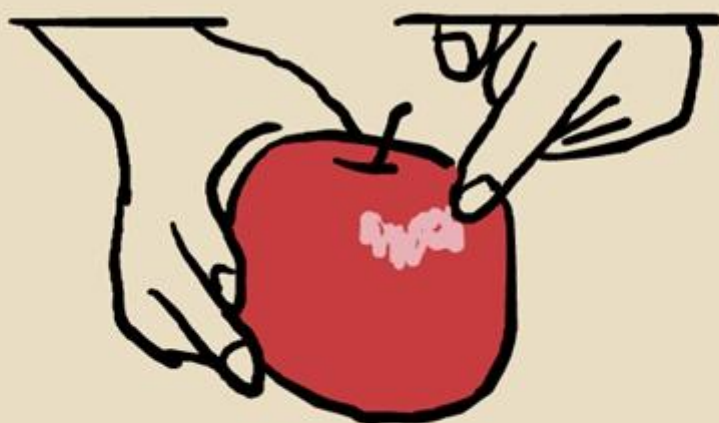
苹果表皮 打蜡不能吃？



常看到一些苹果
表皮非常光亮，
其实这是「果蜡」，
苹果上有果蜡是正常现象。



苹果表面会自带一层天然的
果蜡，这是一种脂类成分，
对苹果起到保护作用，
既能防止水分蒸发也能防止
微生物和农药入侵果肉。



还有一些是
人工添加的食用蜡，
为了运输中
更好保存和减少损伤，
也都符合国家卫生安全标准，

**对人体并无害处，
并不影响水果的食用。**



如果实在
担心皮上的蜡，
最简单的方法
就是削皮。



苹果皮相较果肉含有更多的膳食纤维和类黄酮等活性成分。

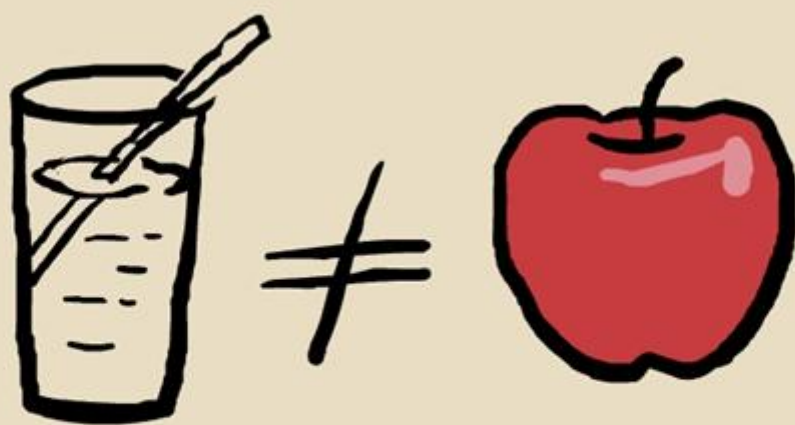
如果愿意吃皮，可用温水充分清洗，也可以放入少量的盐搓洗，带皮一起吃。



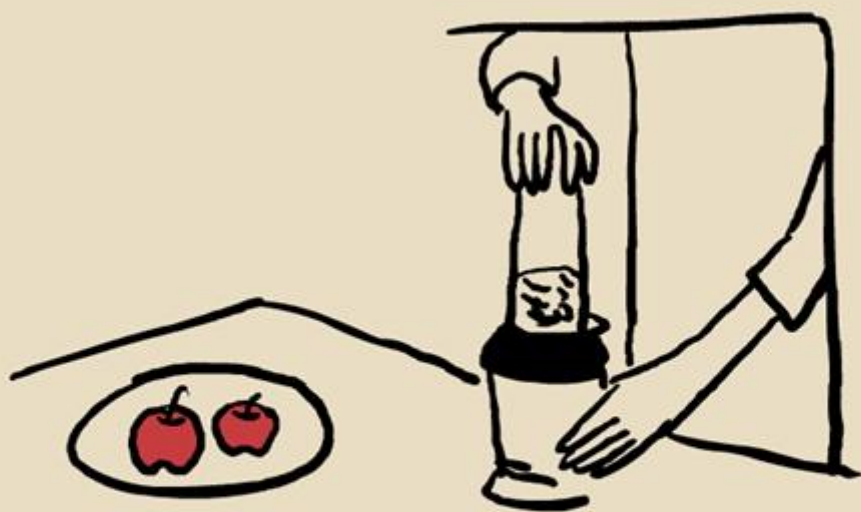
苹果榨成汁 算健康饮料么？



不少人都认为：
喝果汁≈吃水果=有益健康。
其实，苹果不是汁多的水果，
而果汁也并非榨取了水果的精华，
相反，榨汁的过程中
还会丢失很多营养。



比如：大部分糖类物质得到保留；
水溶性维生素约损失30%-80%；
去掉果皮和渣后果汁中基本
不含膳食纤维；抗氧化作用的
多酚失去作用……



榨出来的果汁就是一杯**没有太多营养但含糖很高的饮料**，而且榨汁后水果中的糖就变成了「游离糖」，比其他糖类**更容易引发肥胖和龋齿**。



举个例子：
3个苹果榨一杯苹果汁，
苹果汁只是**浓缩了**
3个苹果的糖分，
而没有保留它们大部分的营养。



你的果汁



呜呜
只剩糖了

专家提醒：

世界卫生组织建议将“游离糖”
的摄入控制到每天50克以内，
最好低于25克，所以
**与其费时费力榨成汁，
不如直接吃苹果。**





明白了，
谢谢猫大夫，
马上转发到
“相亲相爱一家人”。



让 医 学 变 得 简 单



文字：京医通

审稿专家：北京友谊医院 毕研霞

绘图：复旦大学附属中山医院 二师兄

主审：首都医科大学附属北京天坛医院 繆中荣