

夏季開始啦!又到了痛快吃水果的季節。但是,一些愛美的人開始糾結了:水果越甜應該含糖量越高吧,吃多了不利于健康;可不甜的水果,吃起來味道不好……愁人!

其實水果的含糖量高不高,並不是吃起來甜不甜那麼簡單。

水果的含糖量,嘗不出來

因為糖是甜的,所以很多人都會認為不甜的水果含糖一定少、越甜的水果含糖一定多。事實上,光靠嘴巴品嚐並不靠譜,因為糖和糖,是不一樣的!

1. 水果的糖到底是啥?

其實,我們所說的水果中的糖,正確叫法應該是碳水化合物。為了方便大家閱讀,還是用“糖”來稱呼它。

水果中的糖主要有四大類:葡萄糖、果糖、蔗糖,還有澱粉。

每種水果,這四種成分的比例是不一樣的,而且更重要的是,它們四個還不一樣甜。

2. 糖和糖是不一樣的

果糖最甜(=1.7倍蔗糖),其次是蔗糖,然後是葡萄糖(=0.7倍蔗糖),最後是澱粉(完全沒甜味)。

所以,水果甜不甜,不僅要看有多少,更要看是什麼。

比如梨、獼猴桃和杏這三種水果,果糖、蔗糖、葡萄糖的總量都為10%左右,但比例大

不一樣:

如果只看糖的種類和比例,那應該是梨最甜,其次是獼猴桃,最後是杏。

但一定有人會說:我家的獼猴桃不甜啊,比杏酸!這是因為……

3. 水果里不僅僅有“糖”

除了糖的含量,種類會影響甜味外,水果中的其它成分也會有很大影響。

比如會讓水果吃起來有酸味的檸檬酸、蘋果酸等有機酸,有澀味的單寧等多酚物質,都會讓水果變得不那么甜。

所以,水果甜與含糖多不是一回事。

各種水果,到底含有多少糖?

1. 不多,但挺甜

水果好吃又解渴,可是對於要控制飲食熱量的人來說有些糾結。

喜歡吃甜,又嫌棄水果糖分高的話,可以選

水果與含糖量



的澱粉,或者因為特別酸澀掩蓋了甜味,很能迷惑人。

比如火龍果並不甜,但它的糖不少,約為11%;還有沒啥味道的人參果,含糖其實高達18%;百香果酸酸甜甜,但它的糖比葡萄多,約為13%;山楂特別酸,一點也不甜,糖含量卻高達

擇:草莓、甜瓜、杏、西瓜、木瓜等,糖含量其實都不到

10%。

2. 不多,還有點酸

如果喜歡酸甜甜口味,又不喜歡糖分高,那可以放心地選擇這幾種水果:白柚、紅柚、楊桃、楊梅。

如果喜歡酸勁兒更大的,那就選檸檬好了。

需要注意的是,有酸澀口味的水果中,有機酸、多酚物質含量相對較多,腸胃不好的人不要在空腹的時候大量吃。

3. 不甜但糖不少

水果界有那么幾個奇葩,因為含有很多不甜

22%。

對於這些水果,小心掉進味覺的陷阱中。

4. 既甜糖也多

我們最常吃的蘋果、葡萄、梨等,含糖量通常為10%~12%,稍微高一些,但也還算不錯。

而鮮棗、柿子、無花果、荔枝、香蕉、榴蓮、菠蘿蜜等水果,糖是真的比較多,一般都能達到15%以上。?

特別是鮮棗,堪稱水果界的含糖之王,最高能達到29%。

這些水果,通過甜不甜來判斷糖多不多,還是比較準確的。

買到特別甜的?少吃點。

5. 糖少不酸也不甜

西紅柿,妥妥的!

總結:管甜不甜,控制總量是關鍵

不同水果的營養優勢各不相同,從營養均衡的角度,各種水果輪換著吃更好。

但不管選什麼品種,最關鍵的都是控制總量,平均一天最好別超過200~350克。

啥概念?

一份200克可食部(去皮去核,能直接吃)的水果大約相當於兩個獼猴桃,或者一根較大的香蕉、一個中等大小的蘋果或者桃子、十幾顆新鮮冬棗等。

如果是西瓜,大概就是巴掌大小的兩塊。你的水果,是吃多了還是沒吃夠呢?

保持幸福的 11 個好習慣

1. 不帶手機上床

帶著手機上床,往往會將正常的睡覺時間推遲。另外,坐在床上玩手機對眼睛和頸椎的傷害都很大。

睡覺前遠離手機,上床後可以看會兒書,按時睡覺,保證足夠的睡眠。

2. 要吃早餐

一定要吃早餐,保證足夠的營養攝入!畢竟,早上起來的時候,我們的身體已經有一晚沒有進食瞭,如果不能及時進行補充,很容易把身體拖垮。

一天之計在於晨,吃一頓保質保量的早餐,給自己的身體充滿電。

3. 凡事提前 10 分鐘

做任何事,最好都給自己留點餘地。

凡事提前 10 分鐘,在遇到突發情況的時候讓自己有足夠的時間去處理,不會讓自己總是處在一種非常急迫的狀態。

提前 10 分鐘起床,提前 10 分鐘出門……你會發現,一整天都變得從容很多。

4. 事分輕重緩急

每天開始工作前,不要急急忙忙抓到什麼做什麼。先靜下心來理一理思路,將事情分個輕重緩急,先做緊急的、重要的,再做不急的、次要的。

當日事當日畢。這樣既能保證工作高效,又能合理利用時間。

5. 拒絕

有一句經典台詞:你每次找我幫忙我都欣然接受,如果有一次我不能幫你,你就會對我產生一種莫名奇妙的厭惡感。我才不要自討苦吃。

適時學會拒絕,不要讓被幫助的人對你產生依賴感。

6. 學會换位思考

不到萬不得已,儘量少開口求人。開口前要試着互換位置,問問自己如果遇到

這樣的求助,是幫還是不幫。如果答案是否定的,那就自己再想其它辦法吧。

很多事情都同理,設身處地地多從對方的角度來看待問題,你會發現處事方式真的很重要。

7. 耐心聽別人講話

首先,耐心聽別人講話是對對方的一種尊重,是待人接物最基本的禮貌。

其次,三人行必有我師。只要我們有心,總能從別人的言行中收穫自己想要的東西。

因此,耐心聽別人講話,也是吸收智慧的一個重要途徑。

8. 堅持運動

生命在於運動,要養成堅持運動的好習慣。

不管去健身房還是在小區樓下跑跑步、在房間里跳跳操,都可以;另外,上下班騎車或步行也是不錯的選擇。

9. 學會理財

見過很多賺得不少但依然月光的人,大家似乎都有一個通病,自己都不知道錢花

到哪里去了,每一分錢都花得很隨性,完全沒有理財的觀念。有句話叫:你不理財,財不理你。

理財是人生中的一件大事,會理財才能積攢財富。不求大富大貴,但求遇到突發情況可以應急。

10. 遠離抱怨,反省自己

遇到問題,不要忙着抱怨。抱怨換不來成功,只會傷害感情。

多從自己身上找原因,問問自己還有什么做得不夠的,有則改之,無則加勉。

如果大家都能有這樣的覺悟,那麼離下一次成功也就不遠了。

11. 控制情緒,做一個溫柔的人

人都有脾氣,都有任性的時候,但要學會自己排解情緒,別把氣撒在別人身上。

壞脾氣不但解決不了問題,還會把簡單的事情變複雜。



這幾類食物不要放冰箱

如果問您家里的食材存放在哪里?絕大多數人的回答一定是冰箱。假如問您剩菜剩飯放哪儲藏?那回答也一定是冰箱。

冰箱,現代人稱它為“食物保險箱”,從名稱就可以看出,食物存放在冰箱好像是最安全的一件事。

但是,真的是這樣嗎?所有食物放進冰箱都可以嗎?關於冰箱儲存食物的“那些事”,你一定要知道!

這些食物不建議放入冰箱

1. 熱帶水果

熱帶水果對於低溫環境非常敏感,這類水果不建議放入冰箱。比如菠蘿、香蕉、木瓜、芒果、牛油果等水果,建議將它們存放在陰涼、避光的家庭環境中,等到稍微成熟之後再去食用。

2. 巧克力

巧克力冷藏一兩天沒有問題,但如果長時間存放,表面很容易出現白霜,口感會變得粗糙。這主要是由於可可脂結晶形態發生變化,雖然營養沒有什麼損失,但是口感受到很大影響,建議不存放於冰箱。

水果和蔬菜應妥善放入冰箱儲藏。這里要和大家說明的是水果存放冰箱的時間需要稍微注意,不同水果需區別對待。

1. 這些水果,要等到成熟之後再放入冰箱

溫帶水果,需要等到成熟之後再放入冰箱。如果水果本身就沒有成熟,放進冰箱反而會抑制成熟。所以對於像蘋果、梨以及桃子等水果,都應該等到成熟之後再放入冰箱。

2. 這些水果買回來需要直接放入冰箱

對於一些特殊的水果,比如像草莓、荔枝、桑葚、葡萄、山竹等水果,如果買回去之後有剩餘,請儘早放入冰箱。

這些食物建議存放於“冷凍室”

1. 饅頭、花捲等澱粉類食物

建議可以將饅頭等澱粉類食物分成小包裝,然後存放於冷凍室,這樣既不容易

發霉變質,也不會影響口感。

2. 茶葉

茶葉在空氣中放置時間過長很容易導致香氣揮發,建議可以將其分成小包裝。用保鮮袋嚴密包裹存放於冷凍室,這樣可以很好地保留味道,預防發霉變質。

最常“食”的食物,如何儲存更科學?

1. 你最愛的“肉”。

美國食品藥品監督管理局(FDA)建議,對於生豬牛羊肉冷藏的時間不超過3-5天,禽類和水產肉類不超過1-2天。如果需要存放較長時間或者買得很多,建議“冷凍”儲藏。

特別需要注意的是:如果是已經加熱完畢(烹熟)的肉類,建議趁熱將其密封(保鮮盒),然後直接冷藏,不要等到放涼後再放進冰箱。

2. 蔬菜,特別是綠葉蔬菜。

最好“現吃現買”,儘量減少保存時間。另外,存放時請不要將水果和蔬菜放在一起,因為水果釋放的乙烯會導致蔬菜加速“變老”。

如何使用冰箱更靠譜?

1. 生熟要分開,食物需分類存放。

冷藏室的位置不同,其溫度也不同。一般冰箱下面的溫度會比上面要低一些,冰箱深處的地方也會比接近門的地方更低一些。

3. 定期清洗,冰箱安全是食品安全的基本條件

建議每個月要清洗一次,擦洗乾淨,按周期除霜。只有冰箱安全清潔,您的食物才能更加安全。

最後需要提醒的是,冰箱雖然可以儲存食物,但並不是“萬能的保險箱”,存放時間過長很容易流失營養且影響口感。

所以,對於“迫不得已”剩下的綠葉蔬菜,請在3天之內將它吃完,其他的蔬菜最多可以保存一周;對於冷凍室當中的速凍食品,也請您在半年之內食用完畢,保存時間越長,營養價值越低。

許多人常將健忘與失智搞混,不懂得如何分辨。其實最簡單的差別是,一般健忘症患者有自覺病識感,也就是自己能意識到忘了哪些東西;失智症患者則會完全忘記曾經歷的事情,而且越忘越多,即使提醒也記不起來。

張媽媽最近常忘東忘西,上午出門前忘記鑰匙放那兒,晚上想寫便條紙提醒自己,才下筆忽然忘了某個常用字怎么写,忍不住翻了字典才想起來,苦嘆“老了,腦袋不行了”,並向兒女抱怨大概快失智了!這真的是失智嗎?失智與健忘有什么不同?

老化衰退 健忘多有病識感

專家認為,許多人常將健忘與失智搞混,不懂得如何分辨。其實最簡單的差別是,一般健忘症患者有自覺病識感,也就是自己能意識到忘了哪些東西;失智症患者則會完全忘記曾經歷的事情,而且越忘越多,即使提醒也記不起來。

台中榮民總醫院嘉義分院精神部醫師沈正哲表示,多數人上年紀後,都發現記憶力衰退,不若年輕時強學博記,其實這是正常現象,每個人都會有,老化健忘不是失智,也非一般人俗稱的老年痴癡。

提醒沒用 失智會影響日常

失智症一個重要意涵,是記憶退化至影響日常生活功能,一般老化健忘則不會有太大影響。一般健忘只要旁人提醒,或沉靜後通常都能回想起該段記憶,而且健忘不會越來越嚴

健忘和痴呆怎麼區分?

重。但失智症因為腦部退化萎縮,症狀會越來越嚴重,進而影響日常生活起居。

高齡化社會來臨,老年人口大幅增加,相關精神疾病也隨之增加,失智症盛行率一般年紀約有5%,80歲以上則有20%,但臨床上認為這個數字被低估,因為許多人將失智症狀誤認為年紀退化,直到失智症患者出現被偷竊、忌妒等妄想,家屬才驚覺有異送醫。

失眠壓力大 都是健忘原因

若發現最近健忘特別嚴重,可以分析是否近來生活、工作壓力大,心情不好、情緒改變、睡眠不足,應嘗試降低自我壓力,調整生活節奏,不需擔心是失智造成。因為失智症不是只有記憶退化,臨床症狀是以記憶力退化,再加上其他



篩檢量表

若自測二題以上有困難,建議到醫院身心醫學科、神經內科就診。

填表說明:若您以前無下列問題,但在過去幾年中,有以下的改變,請勾選“是”,有改變”。

若無,請勾“不是,沒有改變”;若不確定,請勾“不知道”。

1. 判斷力上的困難:例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。
2. 對活動和嗜好的興趣降低。
3. 重複相同的問題、故事和陳述。
4. 在學習如何使用工具、設備、和小器具上有困難。例如:電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐(器)、微波爐、遙控器。
5. 忘記正確的月份和年份。
6. 處理複雜的財務上有困難。例如:個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。
7. 記住約會的時間有困難。
8. 有持續的思考和記憶方面的問題。

給健忘媽的提醒

依照臨床統計,年紀愈高,失智症發病機率愈高,女性因為荷爾蒙影響,失智風險比男性高約1.2至1.5倍,教育程度低風險較高,家族史(基因)、腦傷、憂鬱症等精神疾病風險也相對高。另患有高血壓、高血脂、血管硬化患者,因為腦部供氧不足,也可能造成腦部萎縮,都較易得失智症。

預防三高遠離失智

上述風險除了年齡、基因、性別無法預防,其他部份透過日常生活控制血壓、血糖、血脂,避免抽菸、酗酒,保持愉悅心情、避免憂鬱,規則運動、常用腦,像一般人常說打麻將、參加社交活動,都對預防失智有幫助。