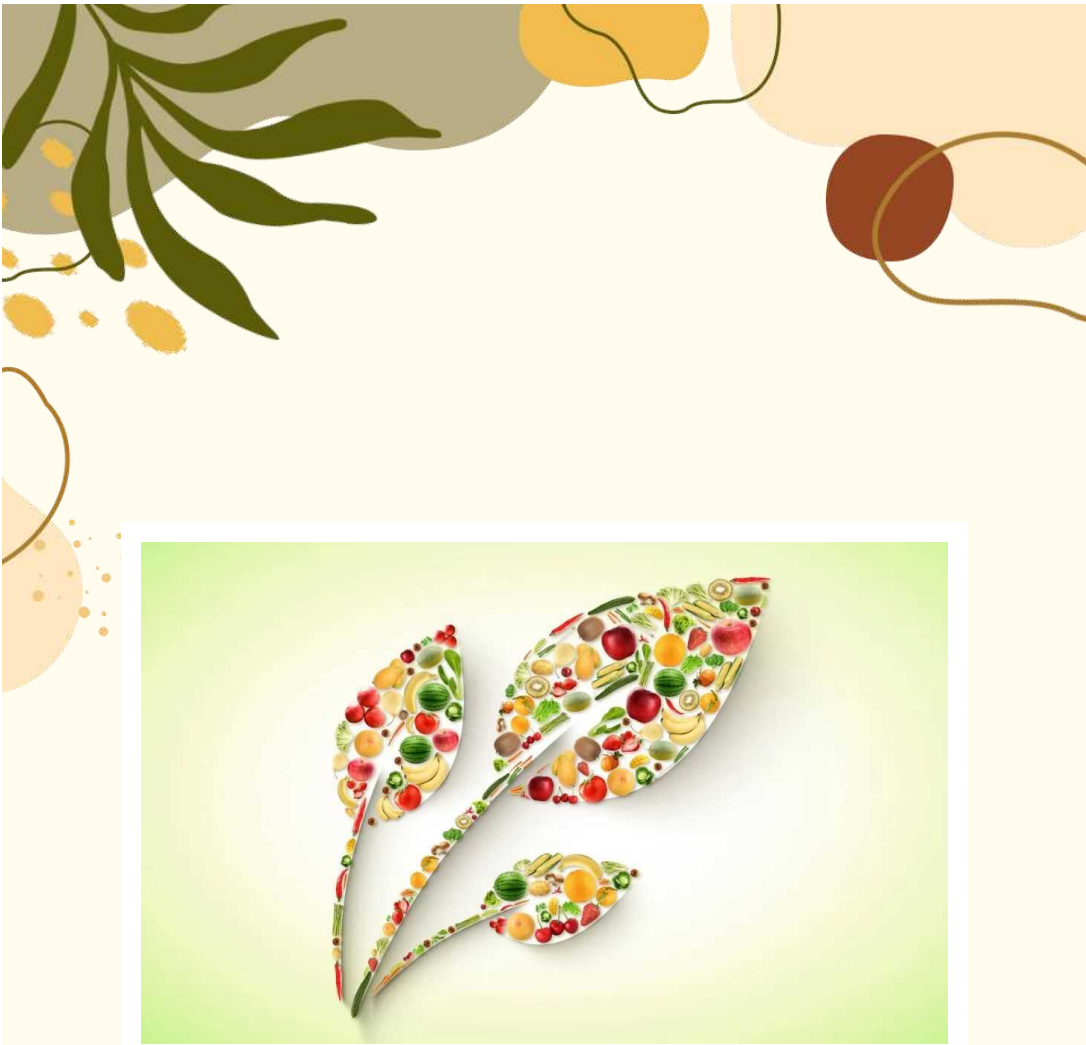


【科普】“当零食吃的果蔬干”能替代新鲜蔬果吗？听听营养专家的建议

台州市立医院 2022-12-21 12:29 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



咬起来嘎嘣脆，吃起来满嘴甜的果蔬干，时下在生活中非常流行，是很多年轻人减肥和养生的首选。打着“可以当零食吃的果蔬”旗号，这类脱水、冻干食品还吸引了一批特殊的顾客——家长，可以买给不喜欢吃果蔬的孩子吃。

不过，这些号称“绿色”“健康”的零食，真的健康吗？

01 冻干果蔬不能代替新鲜水果

所谓的冻干果蔬，其实就是将普通果蔬快速低温冷冻，在真空环境脱水干燥形成的果蔬干，且平时不需要冷藏，也不容易发生变质。相比于新鲜果蔬，一袋果蔬脆的价格确实贵了不少，但得益于其香甜、脆口、便于携带等优点，还是吸引了不少消费者为之心动。



台州市立医院营养科副主任医师徐灵芝介绍：“冻干果蔬，事实上是一种保存食物的技术手段，由于整个过程都处于低温环境，因此在一定程度上有效避免了高温带来的大量营养丧失，其中钾、铁、镁等矿物质，维生素A、维生素D等脂溶性维生素和纤维素通常被保留了下来，但水溶性维生素，例如维生素C、B等随着水分的脱去也会损失一小部分。”

徐灵芝说，冻干零食的出现，会让很多人觉得补充营养好像更方便了，不过，相较新鲜的果蔬，它还是存在一定的营养流失，且为了保证口感，有些商家可能会在其中添加糖类等调节口味，过多食用容易造成能量过剩，所以食用时要掌握好量。



此外，如今市面上的果蔬脆质量参差不齐，有些实际上是油炸产品，并没有运用真正的“冻干工艺”，在制作过程中，除了流失许多果蔬本身就有的维生素、膳食纤维成分外，无形中还裹上了额外的油脂。

对此，徐灵芝建议，**大家在挑选果蔬脆时，要仔细阅读食物营养成分表和生产日期，尽量挑选日期新鲜，没有额外添加糖、油、盐及任何食品添加剂，以及非油炸工艺技术生产出来的产品，最大限度地避免一些不健康成分。**



时令蔬果最养生

那么，冻干、脱水果蔬零食是否可以代替普通果蔬呢？徐灵芝表示，**冻干果蔬零食并不能代替新鲜果蔬**，除非实在没条件吃到新鲜水果，或者满足进食反季节果蔬的口腹之欲时，可以适当地考虑冻干果蔬。



“冻干果蔬，其营养价值虽不如新鲜水果，但仍然具有一定的营养。不过，对于一些减肥人士来说，希望每天只靠吃这类零食达到减肥目的，这种方法是不可取的。”徐灵芝说，对于冻干果蔬的摄入量要适宜，尤其是自制力差的儿童，家长们一定要督促他们注意食用的频度，以免养成不喜欢吃新鲜果蔬的挑食陋习。

对于广大市民朋友们来说，**时令应季的新鲜水果、蔬菜才是最美味健康的**，无论什么季节，都建议选用当季的新鲜果蔬。

“冬季适宜吃的蔬菜有白萝卜、白菜、山药、菠菜、莲藕、花椰菜等，推荐吃的水果有苹果、山楂、柚子、甘蔗、橘子、橙子、猕猴桃等。”徐灵芝说，中医养生讲究因时因地制宜，饮食方面也一样，只有顺应自然、天时地利，才能做到膳食养生，调补身体。



当季新鲜果蔬



内容来源 | 台州晚报 王怡
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 徐灵芝 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越



分享



收藏

