

# 肠胃虚弱时,水果不妨煮着吃

加热后仍然营养丰富,适合消化能力弱的人群

■ 本报记者 陈怡

很多人把水果吃到饱当成海南行的目的,因为这里有红毛丹、山竹、椰子、芒果等几十种热带水果,放眼望去,红的、绿的、紫的……应有尽有。然而,不少游客由于过量食用生鲜水果,导致肠胃受到刺激,出现消化不良、腹泻等症状。食品专家提醒:不少水果有寒性,如果适当蒸熟一下,能减缓寒性,利于消化吸收。

对于很多海南人来说,水果煮着吃是一件很不可思议的事情。不少人还认为,水果富含维生素C,加热后维生素遭到破坏,水果就没啥营养了。

海南大学食品学院教授林向东认为,维生素C的摄取渠道很多,有蔬菜、水果,没有必要因此而限制了水果的食用方法。比如富含维生素C的青椒,每100克里维生素C含量高达80毫克,远高于苹果、梨、桃、香蕉、葡萄之类日常水果,但中国家庭从来都是毫不犹豫地把它扔进热锅里炒熟。

苹果、梨、桃等水果中维生素C含量并不高,熟吃水果除了损失一些维生素C,矿物质、膳食纤维并不损失,抗氧化物质的损失也不大。对于那些维生素C含量比较低的水果来说,煮熟吃仍然营养丰富。

林向东表示,水果熟吃在很大程度上解决了水果中的多酚、单宁等物质对消化功能的影响,也破坏了其中的蛋白酶,避免伤害到消化道。纤维软化后,对肠道的刺激作用也会减小。“海南特有的热带水果菠萝、木瓜生吃时,由于本身含有的蛋白酶会刺激肠胃,特别适合煮熟吃。”

海南省中医院主任医师符光雄说,一些食欲不振,胃肠功能特别弱,或者吃凉水果就拉肚子的老年人,吃熟苹果、熟梨、烤香蕉会觉得胃肠很舒服。虽说少了点维生素,但还是能得到水果的很多好处,比如钾元素和果胶等。

海南大学食品学院教授林向东认

为,维生素C的摄取渠道很多,有蔬菜、

水果,没有必要因此而限制了水果的

食用方法。比如富含维生素C的青椒,

每100克里维生素C含量高达80毫

克,远高于苹果、梨、桃、香蕉、葡萄之

类的日常水果,但中国家庭从来都是

毫不犹豫地把它扔进热锅里炒熟。

苹果、梨、桃等水果中维生素C含

量并不高,熟吃水果除了损失一些维

生素C,矿物质、膳食纤维并不损失,

抗氧化物质的损失也不大。对于那些维

生素C含量比较低的水果来说,煮熟吃

仍然营养丰富。

苹果、梨、桃等水果中维生素C含

量并不高,熟吃水果除了损失一些维

生素C,矿物质、膳食纤维并不损失,

抗氧化物质的损失也不大。对于那些维

生素C含量比较低的水果来说,煮熟吃