

原理

果蔬皮中色素物质抗氧化能力强

众所周知,水果和蔬菜都是人们日常生活中不可缺少的食物。现代营养学研究把人体所需的营养素归纳概括为:蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水六类。水果蔬菜主要是向人体提供维生素、矿物质还有膳食纤维。其中维生素保证身体的健康、维持身体的正常发育并增强身体的抵抗力,矿物质参与构成身体组织和调节生理机能,膳食纤维用以维持正常的排泄和预防某些肠道疾病。

而我们之所以关注果蔬皮,是因为有的果蔬皮比其肉质部分所含的营养成分更多。南京农业大学食品科技学院教授郁志芳说,从果蔬皮的组成成分来看,果皮中除了富含膳食纤维和矿物质以外,还根据果蔬种类不同,含有色素物质,“像在茄子、萝卜、番茄、蓝莓和葡萄等蔬菜和水果的外皮中,含有大量酚类物质(色素的一类),这是一类抗氧化能力很强的物质,与肌体抗衰老、肌体免疫功能都有关系。”

这些果蔬皮真的跟药一样灵吗

吃苹果的时候,常常有人会说不要削皮吃更好,我们懵懵懂懂地知道苹果皮有益于健康,但是对个中缘由却不清楚,难免有点将信将疑。放眼网络,果蔬皮的作用更是被“神化”了:番茄皮预防癌症、茄子皮保护心脏、葡萄皮降血脂……这些果蔬皮真的跟药一样灵吗?我们对它的认识又存在着哪些误区呢?来听听专家怎么说。

现代快报记者 王凡

果蔬皮真的有用吗



那么,果蔬皮到底具有哪些“奇效”呢?针对网上关于各种果蔬皮的说法,记者请教了郁教授。

蔬菜类

番茄皮

说法:番茄红素是抗氧化能力最强的天然物质之一,能防治心血管疾病,预防癌症,番茄皮中含量最多,还有助于维护肠道健康。

专家点评:番茄红素是一种色素物质,确实具有抗氧化的功能。番茄留皮吃的确实更好。番茄在烹调的过程中,常会用到花生油、色拉油等植物油,这些油脂也能将番茄红素等脂溶性抗氧化剂自然释放出来,充分发挥抗氧化作用。

茄子皮

说法:茄子是心血管病人的食疗佳品,大量的营养物质蕴藏在茄子皮中。去皮后其中的铁被空气氧化,易发黑,影响人体对铁的吸收。

专家点评:茄子皮有保护心血管的功效,与它所含的特殊化合物有很大关系。茄子中含有皂甙,具有降低胆固醇的功效。茄子中还富含维生素P,能增强人体细胞间的黏着力,对微血管有保护作用。茄子皮建议保留。

大蒜皮

说法:日本研究发现,大蒜皮中含有6种不同的抗氧化剂。去除大蒜皮的时候,其中抗衰老护心脏的苯丙素抗氧化剂就会白白浪费。

专家点评:严格来说那不是大蒜的皮,而是大蒜的叶片,晒干以后的皮已经膜质化,其实含量微乎其微,不是想象中那么回事。

水果类

说法:葡萄皮含有比葡萄肉和籽中更丰富的白藜芦醇,具有降血脂、抗血栓、预防动脉硬化、增强免疫力等作用。特别是紫葡萄皮中的黄酮类物质,还有降低血压的功效。葡萄皮还含有丰富

的纤维素、果胶质和铁等。

专家点评:白藜芦醇和黄酮类物质都属于酚类物质,这两种物质都是保健食品的成分,葡萄皮中的含量的确比果肉要高,具有降血脂的功效,可以连皮吃。

说法:具有抗癌、抗炎和抗过敏的功效。表皮中抗氧化剂含量是果肉的三倍。另外猕猴桃皮还能对付葡萄球菌和大肠杆菌。

专家点评:猕猴桃的皮

虽然富含酚类抗氧化物质,但是不属于常规的食用部分,所以即使含量高,从食用价值来说意义不大。想获得皮里面的营养物质,吃肉质的组织也可以获得。

说法:苹果皮含有丰富的膳食纤维,能帮助消化。苹果中将近一半的维生素C也在紧贴果皮的部位。研究表明,苹果皮比果肉抗氧化性更

强,甚至比其他果蔬都高。

专家点评:吃苹果可以不削皮,有些人削皮其实是削肉,将皮去除得很厚,确实是一种不必要的流失。

说法:口感发涩的石榴皮也是个宝贝。因为石榴皮中含有多种生物碱,实验证实,石榴的醇浸出物及果皮水煎剂具有广谱抗菌作用,石榴皮煎剂能抑制流感病毒。

专家点评:因为石榴的酚类物质含量高,且发挥抑菌作用的条件好,所以石榴皮可以抗菌。

一些保鲜材料的成分也与它相似。但是从食用价值来说意义不大。

说法:美国研究发现,柑橘类水果果皮中的抗氧化剂含量是果汁的20倍。另外,此类水果富含果胶有助于降低胆固醇,帮助平衡

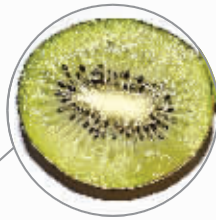
肠道有益菌。

专家点评:与葡萄皮中含有的是一类物质,降低胆固醇功效都是因为含黄酮类物质。橙子皮可以制作其他食品,也可以连皮榨果汁过滤后饮用。

葡萄皮



猕猴桃皮



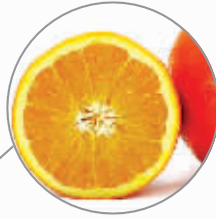
苹果皮



石榴皮



橙子皮



有些果蔬皮请尽量别吃

需要注意的是,并非所有果蔬皮都是有益于健康的。有些果蔬皮被人吃掉后,不仅起不到增加营养的作用,反而会引发疾病或导致中毒。哪些果蔬皮不能食用呢?

东南大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授孙桂菊表示,发绿、发芽的土豆皮不能吃。因为这样的土豆皮中含有大量的配糖生物碱,在人体内若聚集过多,就会导致人体中毒,对人体造成损伤,因此不可以食用。

柿子皮中含有大量的鞣酸,也不宜食用。“在柿子成熟前,鞣酸主要存在于柿肉中。柿子在成熟后,鞣酸则集中在柿皮中。因此,人们在食用成熟的柿子时,如果将柿子皮一起吃掉,鞣酸就会在胃酸的作用下,与食物中的蛋白质发生化合反应,从而在人体内生成沉淀物——柿石,进而可引发多种疾病。”

还有荸荠皮,因为长期生长在水田里,荸荠皮上会聚集很多具有毒性的生物排泄物和化学物质。此外,荸荠皮中可能含有寄生虫和姜片虫,人们一旦进食未洗净的荸荠皮,就很容易得病。另外,荸荠皮口感不好,本身也不在食用范围内。

银杏皮中则含有大量的白果酸、氢化白果酸、氢化白果亚酸及白果醇等有毒物质,这些物质进入人体后,会对中枢神经系统造成损害,进而可使人中毒。

“不过,尽管这样说,但也不是说吃了这些皮就是件不得了的事情,中毒的发生也要有量的基础。但是,尽可能不吃为好!”孙桂菊说。

不用专注于“皮”多吃些果肉也有效

采访中,两位专家都表示,虽然果蔬皮富含营养,并且具有一定的保健作用,但是因为没有任何量的概念,究竟吃多少有所说的这些功能,并不知道。而且同样的一种水果,品种之间也存在巨大的差异,含量多少不可掌控,所以不必过分强调果蔬皮的作用。

再者,尽管果蔬皮含有丰富的营养物质,甚至含量比肉质部分更多,但是果蔬皮占整个食物的比重很小,利用率也比较低,所以具有的保健作用就显得比较微小,而且吃果蔬皮能够达到效果通过吃肉质,增加可食部分的量,也能达到保健的效果。

另外,还有食用的方法问题。郁志芳指出,有些人用餐巾纸将苹果擦擦就连皮啃,不做清洗,这样反而得不偿失。

两位专家建议,如果果蔬皮的膳食纤维及营养素含量较高,且含有较多的生物活性物质(包括酚类物质),同时口感也不错,大多数人能接受,建议尽量保留,不宜丢弃,如番茄皮、茄子皮、黄瓜皮、胡萝卜皮、苹果皮、梨皮等,但对于那些口感很差且从饮食习惯上不吃的果蔬皮,如菠萝皮、石榴皮、香蕉皮等,还是不建议吃皮。与其抓住那一点“皮毛”,不如我们考虑合理安排膳食,实现食物多样化,达到合理营养的要求。