

南京本周入伏,对抗高温,空调、棒冰和西瓜可以说是联盟里的三大扛把子。你去买瓜时是不是也碰到过这样的情况:西瓜大大小小、红肉的黄肉的,看得眼花缭乱,让老板帮忙挑一个,老板都会说:“随便拿,都很甜!”但是买回去却发现,并没有他说的那么甜。

到底哪种西瓜最甜?现代快报记者从市面上购买了6种常见的西瓜,去江苏省农科院蔬菜研究所测量了含糖量。

见习记者 谢毓灵 现代快报/ZAKER南京记者 王益 张瑜/文 马晶晶/摄



评果
微信公众号
扫码关注

哪种西瓜最甜? 吃瓜群众快来围观

评果评测员扛了6种西瓜到省农科院测量含糖量,原来最甜的是甘美



看我吃西瓜

地点:江苏省农科院蔬菜研究所
仪器:测糖仪(见左图)
测量方法:从西瓜果肉的中间位置,取1~2滴汁液,滴于仪器的棱镜上,盖上盖板,读取明暗分界线的相对刻度。
备注:研究所的专家介绍,测糖仪的工作原理是检测液体或流体食品中的可溶性固形物,主要是指可溶性糖类,还有酸等。对于西瓜来说,用测糖仪检测得出的数值,可以大致表示西瓜中的含糖量。之所以取中心位置,是因为边缘和中心地带的含糖量差距较大,最多可能达到3%~4%。

早春红玉



价格:2元/斤
含糖量:11.2%

口感:评测员一口咬下去,刚要夸甜,就开始“噗噗”地吐西瓜籽。这个西瓜属于小果型,皮薄是优点,不过西瓜籽很多,并且个头较大,吃起来有点费事儿。口感很甜,但肉质比较松散。

京欣



价格:1.58元/斤
含糖量:10.6%

口感:几位评测员吃下来都认为,甜度其实和特小凤差不多,不过西瓜籽较多且个头大,肉质较软,吃起来有点绵。和其他几个相比,就胜在价格便宜。

麒麟



价格:2.9元/斤
含糖量:9.4%

口感:瓜界粉丝最多的一个,每个西瓜摊都有它的身影。果肉比京欣要脆一点,不过也是软软的,并且分布了较多黄色的筋,对口感有些影响。西瓜籽少是最大的优点。

看我长知识

1.西瓜越甜越好吃?

专家:甜度不是唯一标准

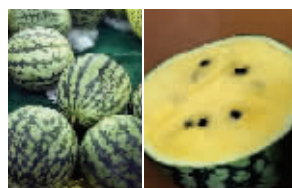
若要问南京人气最高的西瓜品种,8424当之无愧。不过,西瓜的品种相当多:特小凤、早春红玉、麒麟、甘美、京欣……款式各种花样,简直数不过来。那么,这么多西瓜里哪种最甜?

江苏省农科院蔬菜研究所副研究员徐锦华介绍,不同品种的西瓜含糖量不尽相同,大多数西瓜的含糖量在10%~14%之间,12%以上的就算优质瓜了。南京人最爱的8424含糖量挺高,黄瓤西瓜特小凤的甜度略逊一筹,两者都不及甘美,“在目前众多西瓜品种中,甘美的含糖量最高。”

是什么原因让这些西瓜甜度不一?徐锦华告诉现代快报记者,西瓜含糖量的多少不仅和品种有关,也和产地的土壤、光照、环境息息相关。昼夜温差越大、光照强度越高,产出的西瓜就越甜。像甘美,品种优良,产自土壤条件优越、光照充足的东台,因此非常甜。

不少吃瓜群众要问了,最甜的甘美瓜是不是最好吃的?徐锦华说,这倒不是,甜度不是唯一标准。评判一个西瓜是否可口,不仅要看它的甜度,还要看它的肉质、水分含量、纤维等方面。当然,不同品种的西瓜有着不同的口感风味。

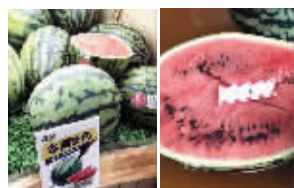
特小凤



价格:2元/斤
含糖量:9.8%

口感:吃完早春红玉再吃特小凤,可以明显感受到,虽然还是甜的,但是甜度下降了很多。好在黄色的果肉肉质细腻,吃起来脆脆的,也没有太多籽,可以放心大口地啃。

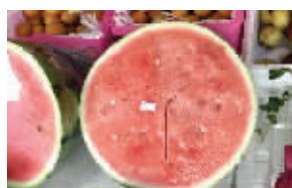
甘美



价格:6.8元/斤
含糖量:13%

口感:在甜度上的表现,可以说是名副其实:甜,很甜,非常甜。肉质厚实紧致,可以说是肌肉型的选手。不过西瓜籽又多又小,有点影响食用。6块8一斤的价格,作为一个普通的“吃瓜群众”,偶尔尝尝鲜就好。

8424



价格:14元/半个(切成半个标价后直接出售)
含糖量:12.2%

口感:西瓜界另一位偶像型选手,在六位选手中的表现处于中上水平,瓜皮厚度中等,甜度适中,汁水较多,果肉较脆,带有一点点果皮的酸味。

2.西瓜能当代餐减肥?

专家:西瓜无法补充人体所需能量

很多爱美的小姑娘为了保持身材,会放弃主食,选择西瓜代餐,认为可口解暑又不含淀粉不会胖。真的可以吗?江苏省营养学会营养师颜晓东告诉现代快报记者,西瓜的含水量在90%左右,含糖量比起主食70%~80%的含糖量确实低了很多。不过,并不能当作代餐来减肥。“西瓜的血糖生成指数非常高,这会导致吃进去后糖分吸收速度很快。此外,西瓜热量较低、蛋白质含量也低,无法补充人体所

需的能量。”

那要减肥的姑娘是不是就不能吃西瓜?颜晓东表示,适量吃西瓜对减肥没有影响。吃西瓜有很多益处,不仅能补水,瓜里的果糖还可以补充体力。不过,他也提醒大家,什么都要适量。比如,肠胃不好的人吃西瓜会容易拉肚子,糖尿病患者吃过量的西瓜会导致血糖飙升。他建议,糖尿病患者一次性吃西瓜不能超过1斤,吃瓜时间尽量放在两餐之间。

评测结果

从本次测量的数据来看,含糖量排行从高到低依次为:甘美>8424>早春红玉>京欣>特小凤>麒麟。另外,要是喜欢吃皮薄的,可以试试早春红玉、特小凤和甘美,这三个都是小果型品种,瓜皮相对较薄。

相约江苏 共享阅读

第七届江苏书展

2017.7.13-16

WANGSU BOOKFAIR
江苏书展

主办
江苏省人民政府

承办
中共江苏省委宣传部
江苏省新闻出版广电(版权)局
苏州市人民政府
江苏凤凰出版传媒集团

主会场
苏州国际博览中心

开放时间每天9:00-18:00
周五、周六、周日延长至20:00