

蔬菜水果作用不可替换

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/03/06 11:28

每餐有蔬菜每日吃水果

尽管蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似之处,但它们毕竟是两类不同的食物,营养价值各有特点。一般来说,蔬菜品种远远多于水果,而且多数蔬菜特别是深色蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的含量高于水果,故水果不能代替蔬菜。

水果中含的碳水化合物较蔬菜多。水果中的有机酸如果酸、柠檬酸、苹果酸、酒石酸等含量比蔬菜丰富,能刺激人体消化腺分泌,增进食欲,有利于食物的消化。水果含较多的果胶,这种可溶性膳食纤维有降低胆固醇作用,有利于预防动脉粥样硬化,还能与肠道中的有害物质如铅结合,促使其排出体外。水果中还含有黄酮类物质、芳香物质、香豆素、D-柠檬萜等植物化学物质,具有特殊生物活性,有益健康。水果可补充蔬菜摄入的不足,且水果食用前不用加热,其营养成分不受烹调因素的影响,故蔬菜也不能代替水果。推荐每餐有蔬菜、每日吃水果。

蔬果表皮膳食纤维高于中心部位膳食纤维不能被消化吸收,但具有多个生理功能:增加粪便体积,软化粪便,刺激结肠内的发酵,降低血中总胆固醇和低密度胆固醇的水平,降低餐后血糖。因此膳食纤维具有预防便秘、血脂异常、糖尿病的作用,有益于肠道健康。

膳食纤维在植物性食物中含量丰富,蔬菜中一般含有3%、水果中含2%左右。胡萝卜、芹菜、荠菜、菠菜、韭菜等的膳食纤维高于西红柿、茄子等,菠萝、草莓、荸荠高于香蕉、苹果等。同种蔬菜或水果的边缘、表皮或果皮的膳食纤维含量高于中心部位,如果食用时将其去掉,就会损失部分膳食纤维。所以人们吃未受污染的蔬菜及水果时,应尽可能将果皮与果肉同食。

蔬菜水果是最佳的防癌食物

新鲜蔬菜和水果是最佳的防癌食物。世界癌症研究基金会和美国癌症研究会总结世界各国的研究 材料,认为有充分证据表明,蔬菜和水果能降低患口腔、咽、食管、肺、胃、结肠、直肠等癌症的危 险性,且很可能降低患喉、胰腺、乳腺、膀胱等癌症的危险性,亦可能降低子宫颈、子宫内膜、肝、 前列腺癌的危险性。

蔬菜、水果的防癌作用与它们所含的营养成分等有关,这些物质能使DNA免受损伤,促进修复,减少突变。蔬菜水果富含膳食纤维,能缩短食物残渣在肠道的通过时间,并与潜在的致癌物等结合,促其排出体内。

蔬菜水果有利于控制体重

蔬菜水果富含水分和膳食纤维,体积大而能量密度较低,能增强饱腹感,降低能量摄入,故富含蔬菜水果的膳食有利于维持健康体重。蔬菜摄入量高者体重指数(BMI)显著下降。适当多吃蔬菜水果可降低发生肥胖的危险,注意膳食平衡,增加蔬菜和水果在食物中的比例,对预防超重和肥胖有重要意

蔬菜水果中含有丰富的纤维素,是膳食纤维的重要来源。由于膳食纤维吸水,可增加粪便体积和 重量,促进肠道蠕动,软化粪便,增加排便频率,降低粪便在肠道中停留的时间,故可以防治便秘。

果脯果汁不如新鲜水果

果汁是由水果经压榨去掉残渣而制成。但加工过程会使水果中的营养成分如维生素C、膳食纤维等发生一定量的损失。果脯是将水果糖渍而成,维生素损失较多,含糖量较高。干果由新鲜水果脱水而成,维生素有较多损失。因此,果脯、果汁等水果制品不能替代新鲜水果,应尽量选择新鲜水果。

多吃蔬菜水果降低心血管病风险

大量研究表明,蔬菜水果的摄入可影响血压与心血管疾病。哈佛大学的一项前瞻性研究表明,每增加一份蔬菜水果,冠心病发病风险可降低4%;每增加一份绿叶蔬菜、十字花科蔬菜、薯类,可使女性冠心病发病风险分别降至30%、24%、22%。结果提示:适当多吃水果蔬菜特别是富含维生素C的绿叶蔬菜和水果,可降低患冠心病的风险。

鼓励糖尿病病人选择蔬菜水果

研究表明,适当多吃蔬菜水果可降低2型糖尿病的发病率。一项长达20年的研究显示,与不摄入蔬菜水果的人相比,每天摄入5份或更多蔬菜水果的人,患2型糖尿病的危险性显著降低。而摄入更多的红肉、加工肉、油炸食品、高脂奶制品、精制谷类、糖、点心及奶油、全脂奶等,作用则相反。应鼓励糖尿病病人选择各种蔬菜水果特别是富含膳食纤维的蔬菜水果。