



网上流传,柠檬很酸,所以其维生素C含量最高。小小的一个柠檬真的有这么神奇吗?记者日前通过实验,证实柠檬维生素C含量并不高,不是酸的东西维生素含量就高。

柠檬很酸,所以维生素C含量最高?

《瑞报实验室》证实:不是酸的东西VC含量就高

记者 李心如/文 王鹏洲/图

“今天,你喝柠檬水了吗?”最近,不仅柠檬水大受追捧,就是“柠檬杯”生意也异常红火。有人说,柠檬最酸,所以维生素C(以下简称VC)含量会最高。喝柠檬水能补充每日人体所需的VC,每天半个柠檬,加上一些蜂蜜,用柠檬杯这么一泡,您就可以远离各种疾病。小小的一个柠檬真的有这么神奇吗?柠檬里面的VC含量真有那么高吗?为此,记者前日做了实验。



柠檬 VS 苦瓜

为了测试柠檬中的VC含量,记者用味道很苦而且也不被大伙看好的苦瓜作为比照对象,并随机采访了多名市民。

记者:“您觉得柠檬和苦瓜比,哪种VC含量多?”

市民王先生:“不知道苦瓜的VC含量多少,感觉柠檬很酸,VC含量应该会多一点。”

市民李女士:“要选的话我倒是愿意选柠檬,因为苦瓜太苦了,柠檬酸含VC会多一点。”

记者采访发现多数人都觉得柠檬很酸,其VC含量比苦瓜多,那么到底它俩VC含量到底谁高谁低呢?我们还是用实验来证明吧!

实验材料 水、淀粉、碘酒、柠檬半个、橙子半个、猕猴桃半个、VC泡腾片一片、苦瓜半个

实验用品 :塑料杯、勺子、滴管、筷子

实验依据 :淀粉与碘液反应显蓝色,但这种成色反应会受到VC含量高低的影响,VC含量越高,成色反应受阻碍越大。

实验目的:柠檬VC含量是否最高

为了测试柠檬中的VC含量,记者不仅用味道很苦且不被大伙看好的苦瓜作为比照对象,另外还准备了橙子和猕猴桃这两种大家普遍认为VC含量较高的水果,以及爱美人士经常购买的VC泡腾片来做比照对象。

步骤一:

记者标记了0—5共5个塑料一次性杯子,并在每个塑料杯中倒入等量的清水,再各倒入一勺淀粉搅拌均匀。

步骤二:

记者将柠檬、猕猴桃、橙子、苦瓜研磨出汁,各取一勺分别倒入1—4号塑料杯。而泡腾片将其浸泡在日常饮用的水杯里,然后取一勺倒入5号塑料杯中。

步骤三:

在只加了清水的0号塑料杯中,记者用滴管逐渐加入碘液并用筷子搅拌,当加至第8滴时,0号杯中的液体完全变成了蓝紫色。0号杯成为对照参考对象。

记者在加了柠檬汁的1号杯中加入碘液,加至8滴时,1号杯中液体无变化迹象,说明柠檬汁中的VC正影响着成色反应,当加至20滴时,1号杯的颜色与之前0号杯的颜色相近成蓝紫色。

记者在加了猕猴桃汁的2号杯中加入碘液,加至8滴时,2号杯中的液体出现蓝紫色。

记者在加了橙汁的3号杯中加入碘液,加至20滴时,1号杯的颜色也成蓝紫色。

记者在加了苦瓜汁

的4号杯中加入至20滴碘液,杯中无反应,加至25滴碘液时,开始呈现出浅浅的褐色,当将碘液加至30滴时,才呈现出蓝紫色。

5号杯子富含VC的泡腾片反应出乎记者意料之外,记者在5号杯子里加碘液至60滴时,仍没有任何反应,直至加至140滴,才显出蓝紫色。

在对比试验中,我们不难发现,柠檬在水果中并不是VC含量最高的,与苦瓜相比,也是稍逊一筹,而一片小小的泡腾片VC含量则远远超出了这些瓜果蔬菜。

实验结果:VC含量由低至高分别为:清水、猕猴桃、柠檬和橙(一样)、苦瓜、泡腾片。柠檬VC含量并非最高。



杯子从左到右编号0-5

专家解读

补充VC的最好方法是吃水果

记者随后采访了市人民医院营养科主任戴福仁。“很多人误认为越酸的东西VC含量就高,比如大家认为柠檬很酸,那么它的VC含量就会很高,其实这是误区。”戴福仁说,“柠檬VC的含量不能说很低,但是相比于其他富含VC的水果还是比较低的,通过实验我们也知道了苦瓜虽然口感很苦的,但它VC的含量比柠檬是要高出很多的,柠檬酸对我们的胃有促进作用,但并不能补充我们需要的维生素C。”

原来酸酸的柠檬汁中主要的成分并不是能美白的VC,而是促进消化的柠檬酸,看过今天的实验想通过柠檬水补充VC美白皮肤的爱美女士们还是要慎重的考虑一下咯。那么日常生活中要想补充大量的VC到底要吃些什么好?

“补充VC的最好方法是吃水果,比如柑橘橙子柚子包括新鲜的草莓猕猴桃,都是VC含量比较高的水果。蔬菜也可以补充VC,但是加热后的蔬菜VC含量会有所减少,建议一些绿叶蔬菜生吃,比如说油菜生菜还有莴笋叶子之类的,但前提是要清洗干净。”戴福仁说。