



很多人认为西瓜香甜,猕猴桃酸甜,含糖度应该西瓜会高点,但记者通过实验证实,西瓜含糖度为6%,猕猴桃含糖度9%,西瓜含糖度比猕猴桃要低。

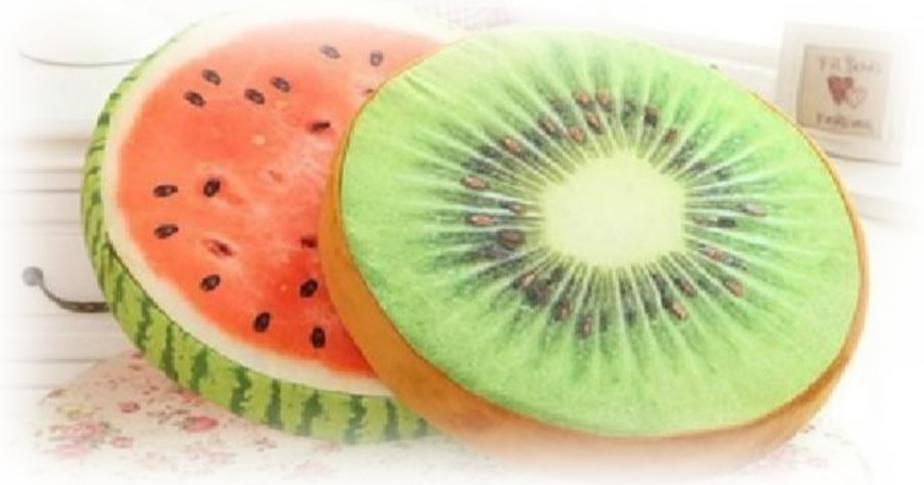
水果越甜糖度越高吗?

《瑞报实验室》证实:光靠口感不靠谱

■记者 李心如 文图

市民平时吃水果,大多会觉得香甜的水果比起酸甜的水果糖分更多一些,认为水果口味越甜糖度越高。果真如此吗?记者决定通过实验一探究竟。

实验材料:猕猴桃、柚子、西瓜、葡萄
实验用具:糖度仪



实验一 口感测试

记者采购了两斤猕猴桃、一串葡萄、一个西瓜和一个柚子,并邀请5人共同品尝。

“西瓜清甜,猕猴桃太酸了,肯定是西瓜糖度高。”一位品尝者说。

“感觉葡萄最甜,猕

猴桃甜中带些酸,应该葡萄含糖度最高。”另一位品尝者说。

5人品完4种水果,均认为葡萄和西瓜甜,糖度应该是最高,猕猴桃酸酸的,甜度应该最低。



实验二 糖度测试

猕猴桃吃起来酸酸的,西瓜和葡萄甜甜的,所以含糖成分一定是西瓜较高,真的是这样吗?记者用糖度仪做一个测试。

糖度仪是用于快速测定含糖溶液以及其它非糖溶液的浓度或折射率的仪器。果蔬汁液中可溶性固形物含量与折光率在一定条件下(同一温度、压力)成正比,故测定果蔬汁液的折光率,可得出果蔬汁液的浓度(含糖量的多少)。

按照说明,记者打开测糖仪器盖板,用软布仔细擦净检测棱镜,把4种水果打汁取样。然后,取

待测溶液数滴,置于检测棱镜上,轻轻合上盖板,避免气泡产生,使溶液遍布棱镜表面。

按照要求,记者将仪器进光板对准光源或明亮处,眼睛通过目镜观察视场,转动目镜调节手轮,使视场的蓝白分界线清晰。分界线的刻度值即为溶液的浓度。

经测试结果显示,葡萄的含糖度是22.6%,西瓜的含糖度为6%,柚子的含糖度为10%,猕猴桃的含糖度为9%。出人意料的是,大家都觉得糖度应该更高的西瓜,含糖度并没有柚子和猕猴桃高。

专家观点 光靠口感判断水果糖度不靠谱

针对实验,记者采访了市人民医院营养科主任戴福仁。“判断水果里‘糖’有多少,光靠口感是不靠谱的。提到‘糖’,人们往往将其与‘甜’挂钩,因此,很多人认为不甜的水果,含糖量肯定会少。这其实是一个误区,水果口感不

甜,含糖量却未必少。”戴福仁说,“水果中的‘糖’其实是指所含碳水化合物的总量,判断是否含糖,应从其所含碳水化合物的量来看。有些吃起来不甜的水果,比如火龙果和猕猴桃,口感偏酸,但数据显示,其糖度并不低。”

戴医生表示,市民们不能单单从口感上判断糖度,尤其是糖尿病患者,更应知晓一些水果的含糖量和血糖生成指数然后食用,尤其是在夏季,一些患者因误食含糖成分高的水果,导致病情加重的病例也时有发生。

专家建议 水果代餐减肥不当,还会增肥

爱美的女性,减肥都会成为热门话题。在各种减肥方法当中,水果代餐减肥似乎永远是诱惑力最大的一种。

网友@龙猫就不用瘦身吗说:“水果甜美好吃,吃水果享受美味的同时还能减肥瘦身,这是多么令人心动。”她为了保持好身材,有时她都不吃主食,专吃水果来瘦身。

“很多人认为水果都是低

脂的,适合减肥人士是一种误解。”戴福仁说,对于想减肥的人群来说,并不是吃水果就能达到目的,除了控制饮食的量以外,还要注意尽量避开“高糖”水果。

戴福仁说,牛油果、椰子和榴莲3种水果就是减肥大敌,与苹果每100克含60卡路里相比,相同分量的牛油果含180卡路里、椰子含354卡路里、榴莲更达459卡路

里。其中椰子更含饱和脂肪,大量进食会令胆固醇水平过高,增加心脏病病发及中风风险。

根据《中国居民膳食指南》要求,成年人每天应摄入200~400克水果,即普通个头的(如苹果、梨)每天吃1~2个就可以了。而且,水果最好放在两餐之间吃。也不能单吃水果做正餐,因为其远远达不到人体对营养的需求。

小贴士 秋季适宜吃的5种水果

葡萄:葡萄中含的白藜芦醇是一种强抗氧化剂,可抗衰老,并清除体内自由基,对心脑血管病有积极的预防和治疗作用。需要提醒的是,葡萄性寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

山楂:山楂中含有的果胶是一种多糖物质,有助于控制血糖和血脂。此外,山楂还含有大量黄酮类化合物和有机酸,具有防癌、抗癌、降血压和降胆固醇的作用。一般人群均可食用,尤其适合消化不良者、心血管疾病患者和肠炎患者,但孕妇、儿

童、胃酸分泌过多者、病后体虚及牙病患者不宜食用。

柑橘:柑橘富含的维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。此外,柑橘中的类胡萝卜素含量也远远高于其他秋季水果,这种营养素在体内能转化成维生素A,具有护眼明目的作用。柑橘中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,并能防止血凝,减少冠心病、中风及高血压的发病率等。

石榴:石榴富含的水溶性膳食纤维在人体消化道中不会被酶分解,既可以防止

便秘,又能缓解腹泻。此外,石榴籽富含大量维生素C、多酚类物质,这些物质有延缓衰老的作用。因此,在吃石榴的时候要嚼嚼籽。

鲜枣:与其他秋季水果相比,鲜枣多项营养素含量均居首位,如维生素C、钾、镁、铁、锌等。维生素C可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化,钾对控制血压有利,镁有助于对抗压力等。需要提醒的是,枣偏热,痰多、便秘、胃病患者和糖尿病患者都不宜多吃。