# “煮蘋果水”火了！水果究竟生吃好，還是熟吃好？

**上海市消保委 2024-01-29**

近日，社交媒體上掀起了一股“煮蘋果水”的熱潮，這種飲食方式受到了廣大網友熱烈討論，沖上熱搜第一。

有網友表示：“沒試過，有點心動了！”也有網友大力安利，“我真的好愛煮蘋果，尤其酸蘋果，煮出來加點冰糖可有蘋果味兒了”，更多人關心的是煮蘋果水會破壞蘋果本身的營養嗎？

蘋果是水果店裡的暢銷品，品種多，價格實惠，但許多人並不愛吃，冬天用養生壺煮一杯暖暖的蘋果水是不是也能吸收到營養？

註冊營養師、食品營養學碩士曹展在接受現代快報記者採訪時表示，蘋果加熱以後，其中的膳食纖維果膠得以軟化，軟化後的膳食纖維和果膠更容易被人體吸收，從而使其營養作用發揮得更完善。

但不同加熱方式對營養成分的破壞受多種因素影響，比如水果本身質地、切塊大小、加熱用水多少、加熱時間長短等，都有關係。簡單來說，用水越多，加熱時間越長，煮得越爛，營養損失越大。

有網友覺得蘋果煮水喝是為了喝更多的水，“溫開水喝不下，帶點味道的才喝得下”。

曹展認為，如果嫌喝白開水太寡淡，煮蘋果水喝不失為一個好辦法。但蘋果本身營養素含量有限，如果期望從蘋果水中獲取營養，是不切實際的。儘管煮蘋果水總體來說沒有特別顯著的營養價值，但與甜飲料相比，如果是尋找一種溫和、容易消化的飲品，選擇煮蘋果水是一個更健康的選擇。

他也提醒市民，不應期待它有任何神奇的效果。煮蘋果水雖然有很多好處，但並不能代替正常的飲食。此外，對於某些特殊人群，如糖尿病患者等，在飲用煮蘋果水時也需要注意適量。

**還有哪些水果適合“煮”着吃呢？**

曹展建議，生吃口感比較脆硬的、維生素 C 含量不怎麼多的蘋果和梨子更適合加熱後吃。而本身口感鬆軟易食、維生素 C 含量比較高的草莓和獼猴桃加熱吃比較可惜。

農業農村部食物與營養發展研究所研究員朱大洲表示，與水煮相比，蒸的加熱方式可以更好地保留水果中的營養成分。如果習慣了用水煮，也可以連同煮完的水一起食用，保證營養可以更多地吸收。

注意：果皮有助於減少加熱過程中的營養流失，因此加熱時最好保持水果的完整性。

一般情況下，水果生吃更有利於健康，怕涼的話用熱水稍微燙一下即可，不過對於有些特殊人群，熟吃也是不錯的選擇。有些水果蒸着吃同樣營養，根據中醫的說法，不僅能減弱水果的寒性，還具有一定的養生

效果。

1. 鹽蒸橙子：止咳

   橙皮裡有兩種成分具有止咳化痰的功效，那可汀、橙皮油這兩種成分，只有在蒸煮之後才會從橙皮中出來，因此吃蒸橙子有一定的止咳作用。

   具體做法：

   - 橙子洗淨後放在鹽水中泡 20 分鐘，去除橙子表面的果蠟。
   - 橙子不用剝皮，在頂部平切開一片，往露出的果肉上撒少許鹽，用筷子在果肉上戳幾個洞，讓鹽滲入果肉。
   - 把切開的那片橙子重新蓋好，放進碗裡蒸，蒸至水沸後再蒸 15 分鐘，就好了。
   - 去橙皮吃果肉，碗底的汁水一起喝掉。

2. 蒸柚子：降火

   柚子有“天然水果罐頭”之稱，容易上火的人吃柚子可以降火氣，抑制口腔潰瘍。

   只吃柚子肉，就浪費了柚子皮中的橙皮苷和柚皮苷等活性物質，這些可降低血液黏稠度，減少血栓的形成，有效預防中老年人中風的發生。所以加柚子皮一起蒸着吃，才是最好的吃法。

   具體做法：鮮柚留皮去核，隔水蒸後食用。

3. 蒸蘋果：止瀉

蘋果蒸著吃，其中的果膠蒸過以後有收斂、止瀉的功效，並且更易消化，即使胃不好的人也可以吃了。

具體做法：

- 製作時，將蘋果帶皮切成小片，放入小碗中
- 隔水蒸 5 分鐘即可，稍稍冷卻後，即可食用

4. 蒸紅棗：養脾胃

乾棗皮十分硬，並不適合脾胃虛弱的人吃，所以，最有效的方法就是將乾棗蒸着吃，蒸棗更容易消化，十分適合脾胃虛弱的人。

另外，還可以有一些搭配，比如對於氣血虧虛、肝腎不足者，可以將大棗與枸杞、雞蛋一起蒸。

具體做法：

一般體質的人，可以把紅棗和山藥一起放在一起，將紅棗對半切開，山藥切丁，兩者加涼水隔水蒸，水開後，慢火蒸 20 分鐘即可。

5. 蒸梨：護嗓

天氣乾燥，咽喉感覺不舒服，可以把梨蒸著吃，梨蒸熟後，清熱潤肺、止咳化痰的作用更好，蒸的時候最好不要去皮，而且還可加入其他的食物，增強功效。

具體做法：

推薦川貝冰糖梨，將梨去核切塊，與川貝、冰糖一起，加適量水放入碗中，隔水蒸 15 分鐘左右起鍋，喝湯吃梨。

本文來源：新聞坊