

冬季水果不能少！ 這些水果也適合熱著吃

發佈日期：2018 年 1 月 2 日 來源：雲南省消費者協會

寒涼的冬天，水果也是冷冰冰的。不少人，尤其是孕婦與孩子吃生冷的水果可能會出現腹脹或腹瀉等胃腸不適的現象。有的人，到了冬天乾脆不碰水果，當然也不敢給孩子吃。該怎麼辦呢？其實有的水果熱著吃同樣營養，還別有一番風味。

蘋果、梨：煮著吃

將蘋果、梨等切成小塊後放入鍋中加水煮著吃，或者放入容器中加少量水蒸著吃。

當然如果能耐受冷的水果也可以直接吃，只需要注意不要貪吃，以免導致肚子受涼而出現腹脹等問題。

很多人認為水果加熱後，維生素 C 就破壞了。事實上蘋果、梨中的維生素 C 含量不高，維生素 B1 和葉酸含量也少。另外，水果中的有機酸，如蘋果中的蘋果酸還能保護維生素 C，所以並不像大家所想像的那樣維生素 C 破壞嚴重。

況且水果中的胡蘿蔔素、番茄紅素等脂溶性維生素以及鉀、鎂等礦物質，即使是蒸過的，也基本都能保留下來。

而且水果加熱後，纖維軟化，更易消化，特別適合中老年人和嬰幼兒。

國外有研究發現，蘋果加熱後多酚類天然抗氧化物質的含量會大大增加，這是因為蘋果加熱後有助於多酚類化合物的釋放，而多酚類物質能消滅體內自由基而抗氧化。

橘子、柳丁：蒸著吃

把橘子、柳丁切成小塊後加水煮著吃或蒸著吃，也可和其他水果如蘋果、梨等一起煮著吃。

對於這些維生素 C 含量豐富的水果，相對於蘋果、梨等來說，加熱後對維生素 C 的破壞可能多一些，不過也不必太擔心，畢竟水果中除了維生素 C 外，還有其他不怕熱的營養成分。

橘子和柳丁等富含維生素 C 的水果一般加熱後會更酸，建議和蘋果、梨等一起煮著吃，味道酸酸甜甜的，也別有一番風味，而且各種水果一起煮著吃營養成分也可以相互補充。

獼猴桃：溫熱後吃

獼猴桃含有豐富的維生素 C，是補充維生素 C 的良好來源，如果水煮或蒸汽加熱很可能造成維生素 C 的大量破壞。

因此，吃獼猴桃的時候，建議可以將獼猴桃放到不超過 50° 的溫水裡，或去皮切成片後用溫水熱一下即可。

總之，冷天吃水果要記住一點，水果熱著吃比不吃好。根據不同水果的營養組成成分，合理選擇加熱方式、加熱時間，這樣就可以將水果中的營養成分最大程度保留下來，而且依然美味。