

你会挑葡萄吗？什么样的葡萄好吃？当前市场上葡萄现状如何？ 今天重点跟你说说葡萄

昨日的一场大雪,让大家窝在家里,吃点水果宅上一天,除了应季的苹果之外,葡萄也格外受人欢迎,因为它有软化血管的作用,黑溜溜的葡萄酸甜可口,可谓老少咸宜,可是你真的会挑选吗?你知道什么样的葡萄最好吃吗?本期就让记者帮你去探探市场,挖掘与葡萄相关的消息。



今年卖得最好的仍是巨峰葡萄

10月30日9时许,记者进入了位于繁荣路的一家水果摊,记者看到有红提和巨峰葡萄,红提是10元/斤的价格,而巨峰葡萄分为3堆摆放在不同的位置分别为3元/斤、5元/斤、7元/斤。“根据果肉的不同,还有葡萄串的大小来制定不同的价格。”小摊老板告诉记者,现在的葡萄都是当地大棚里的葡萄,都是存储的葡萄,现在有些葡萄也都是从外地订购的,有的葡萄是从山东、辽宁、沈阳等地订购的。

随后,记者来到亚泰大街某家水果超市。在水果超市里也同样售卖着红提和巨峰葡萄,超市的葡萄价格与小摊售卖的价格还不同,红提的价格为9.9元/斤,巨峰葡萄的价格为4.5元/斤。“巨峰葡萄是从松原订购的。”水果超市售货员说,现今卖得最好的也就是巨峰葡萄,老少皆宜,果肉多,还甜。

葡萄不适合糖尿病患者食用

那么,是不是什么人都可以吃葡萄,吃了葡萄都有哪些作用呢?昨日,记者也采访了长春市中医院急诊科主任胡少红,她表示,葡萄不仅味美可口,而且营养价值很高。成熟的浆果中葡萄含糖量高达10%—30%,以葡萄糖为主。葡萄中的多种果酸有助于消化,适当多吃些葡萄,能健脾和胃。葡萄中含有矿物质钙、钾、磷、铁以及维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素C和维生素P等,还含有多种人体所需的氨基酸,常食葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有裨益。

研究发现,葡萄比阿司匹林能更好地阻止血栓形成,并能降低人体血清胆固醇水平,降低血小板的凝聚力,对预防心脑血管病有一定作用。每天食用适量的鲜葡萄,不仅会减少心血管疾病的发病风险,还特别有益于那些局部缺血性心脏病和动脉粥样硬化心脏病患者的健康。鲜葡萄中的黄酮类物质,能“清洗”血液,防止胆固醇斑块的形成。葡萄越呈黑色,含黄酮类物质越多,但若将葡萄皮和葡萄籽一起食用,对心脏的保护作用更佳。

葡萄里面含有大量的果糖,对于患有糖尿病的人来说容易导致血糖上升,所以糖尿病患者平时尽量不要吃葡萄,而且葡萄吃多了也容易导致普通人出现糖尿病。经常腹泻的人最好少吃一点葡萄,因为葡萄具有助消化的效果,如果出现腹泻再吃葡萄,就会

加剧腹泻的症状,所以腹泻的人最好少吃一点葡萄。脾胃虚寒的人:很多人体质虚弱,脾胃有虚寒的症状,这时候大家最好不要吃新鲜的葡萄,容易导致体质下降,引发寒症入侵,如果需要补充维生素和氨基酸,最好以其他水果代替。

葡萄要不同颜色交替吃

记者询问了有关农业专家为大家答疑解惑,不同颜色的葡萄营养上有什么区别呢?市面上常见的葡萄颜色有白绿色、紫色、黑色和红色,它们在营养和食疗功效方面略有差异:紫色葡萄富含花青素和类黄酮,这两类物质都是非常强的抗氧化剂,能够对抗和清除体内的自由基,有助预防衰老;黑色葡萄除了富含花青素和类黄酮外,钾、镁、钙等矿物质含量要比其他颜色的葡萄略高一些;红色葡萄含有逆转酶,这种酶有助减缓动脉壁上胆固醇的堆积,对预防心血管疾病有一定功效;白绿色的葡萄在抗氧化方面要低于深色葡萄,中医有“白人肺”、“肺主皮毛”之说,认为白葡萄可补肺气,有润肺功效,适合咳嗽、患呼吸系统疾病及肤色不佳的人。总之,每种颜色的葡萄都有自己的特长,大家可以不同颜色换着吃。

记者教你如何清洗葡萄

葡萄要吃的时候才洗,先洗了之后容易坏掉。洗了之后,即使放在冰箱冷藏,也只能放个两三天。平常买回来之后,用纸包好(可以吸收一些渗出汁液,延长保存期限),放在冰箱。

洗葡萄的时候,用剪刀将蒂头与果实交接处,小心剪开。不要剪到皮(破皮容易污染到果肉),也不要留下断梗在果实之外。(留梗的葡萄,除了不易洗净以外,也容易刺伤其它的葡萄的果皮。)

有腐烂的葡萄,先挑除不要。千万不可以用(拔)梗的,因为会留下一个洞,果肉容易腐烂。葡萄上面白白的脏东西,掺杂有蜘蛛丝、渗液,昆虫,不可食用。一定要洗干净才能食用(特别是打汁饮用)。挤一些牙膏在手上,双手搓一搓,在轻轻搓洗葡萄。洗葡萄的过程一定要快(五分钟以内),免得葡萄吸水胀破,容易烂掉。倒掉脏水,用清水冲洗干净。清水冲洗至没有泡沫为止。之后用筛子沥干水就可以食用了,如果想放到冰箱里保存,可以用干净的白毛巾将葡萄表层的水吸干,这样的葡萄放到冰箱里也可以保存2—3天了。

细心支招：

如何挑选葡萄

走访中,记者也来到水果店,来和售货员取经,看看如何挑选葡萄最适合?了解到,选购时首先注意外观新鲜,果穗大小适宜且整齐,果梗新鲜牢固,果粒饱满,大小均匀,青籽和瘪籽较少,外有白霜者品质最佳;新鲜的葡萄用手轻轻提起时,果粒牢固,落籽较少。如果粒纷纷脱落,则表明不够新鲜。不新鲜的葡萄果粒不整齐,有较多青籽和瘪籽混杂,葡萄成熟度不足,品质差。果梗干枯、霉锈,果粉残缺,果面润湿,果皮呈青棕色或灰黑色,皱皮、脱粒者质次。

表面色泽:一般成熟度适中的果穗、果粒颜色较深、鲜艳;如玫瑰香为黑紫色,龙眼为琥珀色、紫红色,巨峰为黑紫色,牛奶为黄白色等。气味和滋味:品质好的葡萄,果浆多而浓,味甜,有香气;品质差的葡萄果汁少或者汁多而味淡,无香气,具有明显的酸味。选购时可试吃葡萄穗上最下面一粒葡萄,因为一般情况下,最下面一粒葡萄是最不甜的,如果该粒很甜,就表示整穗葡萄都很甜。

温馨贴士：

葡萄怎么吃最健康

1、吃海鲜后别吃葡萄

在吃海鲜的同时吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果,就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状,因为在这些水果中含有鞣酸,鞣酸遇到海鲜中的蛋白质会凝固沉淀,形成不容易消化的物质。

2、吃葡萄不宜过量

由于葡萄的含糖很高,所以糖尿病人应特别注意忌食葡萄。而孕妇在孕期要提防糖尿病,因此孕妇食用葡萄应适量。在食用葡萄后应间隔4小时再吃水产品为宜,以免葡萄中的鞣酸与水产品中的钙质形成难以吸收的物质,影响健康。

3、吃葡萄后一定要漱口

有些葡萄含有多钟发酵糖类物质,对牙齿有较强的腐蚀性,食用后若不漱口,口腔中的葡萄残渣易造成龋齿。

4、葡萄清洗要干净彻底

如果喜欢吃葡萄,记得清洗葡萄一定要干净彻底,葡萄表皮可能会有残留的污物,而食用葡萄的过程中难免会接触到葡萄皮的,将不利于身体健康。告诉大家一个好办法,用盐水浸泡葡萄10分钟,就会把残留在表面的污物清理的很干净。

5、葡萄别与牛奶同吃

葡萄里含有维生素C,而牛奶里的有些成分会和葡萄里含有的维生素C反应,对胃有伤害,两样同时服用也会拉肚子,严重者还会呕吐。

6、吃葡萄后不能立刻喝水

吃葡萄后立刻喝水,不到一刻钟可能会引起腹泻。这是因为葡萄本身有通便润肠之功效,吃完葡萄立即喝水,胃还来不及消化吸收水就将胃酸冲淡了,葡萄与水、胃酸急剧氧化、发酵,加速了肠道蠕动,就产生腹泻。

/ 记者 王海涛 王秋月 代丽媛 实习记者 安妮 报道 摄

误区问答：

1、葡萄皮到底能不能吃？

葡萄皮中含有白藜芦醇,有一定的降血脂、预防动脉硬化、增强免疫力等作用;其中的花青素具有强抗氧化、保护心血管等功能,所以“吃葡萄不吐葡萄皮”是有道理的。需要提醒大家,在吃葡萄皮之前一定要将葡萄清洗干净。

2、葡萄每天吃多少合适？ 哪些人应该少吃？

葡萄虽然营养丰富、香甜可口,但也不能多吃,每天吃的量以200—350克为宜。葡萄性寒,经常便秘、脾胃虚寒的人应该少吃。