

热量超级低 含水量高达97% 这种蔬菜不吃真的亏了

说到热量超级低的蔬菜,非冬瓜莫属。虽然个头儿长得有点大,但对需要控体重的小伙伴们却非常友好,热量低、水分足,猛吃不胖人。

虽然它的名字叫冬瓜,却是夏秋时节成熟的蔬菜。为啥会叫冬瓜呢?有说法称是因为冬瓜外皮上白白的蜡质很像冬天的白霜,并且这层蜡质可以保护冬瓜越冬不坏,更耐贮藏,所以就叫冬瓜了。

接下来就来说说冬瓜的营养,聊聊什么品种的冬瓜最好吃。



冬瓜有什么营养？

冬瓜比较耐热,最适宜的生长温度是25~30℃,具有高产量、耐贮藏的优点,也是夏秋时节相当受欢迎的蔬菜。冬瓜的热量超级低,只有10千卡/100克,在各种瓜类蔬菜中,冬瓜热量最低,即便是在常见蔬菜里想要找到比冬瓜热量还低的蔬菜,也真挺难的。就连咱们心目中的减肥神器——黄瓜和大白菜,它俩的热量也都比冬瓜高,分别是冬瓜的1.6倍和2倍。并且,冬瓜的含水量高达97%,比吃起来口感水灵灵的黄瓜还高,这也是民间传言吃冬瓜“利尿”的主要原因。

各种“瓜字辈”蔬菜的热量对比	
食材名称	热量 kcal/100g
冬瓜	10
白瓜	12
笋瓜	13
秋黄瓜	14
黄瓜	16
佛手瓜	18
丝瓜	20
苦瓜	22
南瓜	23

在其他营养成分上,冬瓜还含有膳食纤维、维生素C、钾、瓜氨酸、丙醇二酸等成分。

膳食纤维

冬瓜虽然含有膳食纤维,但含量上不突出,只有0.9克/100克,好在热量低,可以多吃一些。膳食纤维可增强饱腹感,帮助减肥,也能让便便变得更柔软,促进胃肠蠕动,对预防便秘有帮助。

维生素C

冬瓜的维生素C含量为16毫克/100克,比苹果和西红柿的含量高,也有文献显示为27毫克/100克,能和早橘相媲美。只不过,一般情况下冬瓜都是烹调后再吃,维生素C会有一些损失。

矿物质钾

饮食中多摄入钾对平稳血压有帮助,冬瓜的钾含量如果单从数据上看并不优秀,仅为57毫克/100克,但它热量低,即便吃上300克,摄入的热量也仅为30千卡,却能补充171毫克的钾。

这对于怕胖的小伙伴来说,也算个好消息,在控血压的同时,还能兼顾减肥大计。

瓜氨酸

瓜氨酸是一种人体非必需氨基

酸,最初是从西瓜果实的汁液中鉴定出来的,后来在其他葫芦科水果中大量发现,瓜氨酸是一种有效的羟自由基清除剂,可有效保护DNA和酶类免受氧化损伤,增加血管舒张功能,降低收缩压和舒张压,以及减少血管痉挛性心绞痛的发病率。

冬瓜含有丰富的瓜氨酸,在7种常见的葫芦科品种果实(冬瓜、黄瓜、苦瓜、南瓜、丝瓜、甜瓜以及西瓜)中,冬瓜中的瓜氨酸含量在7种果实中排名第二,仅次于西瓜。并且成熟度越高的冬瓜,瓜氨酸含量越高。

丙醇二酸

冬瓜中含有一种叫做丙醇二酸的成分,这种物质能抑制体内糖类物质转化成脂肪,从而防止体内脂肪沉积和堆积,这对有减肥和控制体重需求的人群有些帮助。

总体来看,冬瓜具有水分充足、热量低、补钾、有益于心血管健康以及能帮助减肥的作用。即便是高血糖人群也能放心吃冬瓜,因为冬瓜的碳水化合物含量很低,只有2.4克/100克,主要为果糖,其次为葡萄糖和蔗糖。

总结

夏秋时节正是冬瓜鲜嫩可口的时候,买回家做冬瓜排骨汤、虾皮冬瓜汤、冬瓜鸡蛋汤、素炒冬瓜、冬瓜酿肉、冬瓜炒虾仁等都相当美味。最关键的是,冬瓜很容易熟,不要烹调太久,也要少油少盐。

(来源:新华网 微信公众号 作者:薛庆鑫)

无意识的小习惯 正悄悄伤害你的牙

2024年9月20日是第36个“全国爱牙日”。今年的宣传主题是“口腔健康·全身健康”。俗话说,“牙口好,胃口就好”。口腔健康是全身健康的重要组成部分,二者相互影响,不可分割。今天就让我们一起看看,哪些不良习惯正在悄悄伤害你的牙齿吧。



(来源:“健康中国”微信公众号《无意识的4个小习惯,正在悄悄伤害你的牙齿》)