

# 苹果枣，皮薄肉嫩正当季

苹果枣，颜色翠绿、皮薄肉嫩、清脆爽口，汁水丰富。它的清甜滋味特别俘获人心，很多小伙伴都很爱吃。不过，在吃苹果枣的时候，很多人会有疑问：“这到底是苹果还是枣啊？”本文就来说说苹果枣，让大家吃个明白。



## 苹果枣到底是苹果还是枣？

苹果枣，也被称为牛奶枣，它是印度毛叶枣经多代改良选育而成的优良品种。苹果枣为鼠李科枣属的常绿或半落叶小乔木，成熟时果皮黄绿色、果肉呈白色，口感清脆，味道如牛奶一般香甜，形状看起来像青苹果，营养丰富，有“热带小苹

果”之美誉。也就是说，苹果枣（牛奶枣）跟苹果和牛奶都没关系，它跟我们日常吃的枣是同科同属，只是属于品种不同的“亲戚”罢了。

我国云南元江县的苹果枣种植，开始于1999年前后，至今已有20多年了，果树为常绿树可连续开花结果，每年2~3月份果实便可采收。



## 苹果枣有啥营养？

苹果枣是枣类家族中的“巨无霸”，明明名字里带个“枣”字，但却比我们平时吃的枣大多了，有的甚至比鸡蛋还大，新鲜的单果重量一般在50克以上，吃起来很是过瘾。不仅如此，苹果枣的营养也还不错。苹果枣的热量比我们常吃的冬枣要低，还富含维生素C、矿物质钾、黄酮类物质等营养。

### 热量

说到枣大家都觉得热量不低，毕竟咱们平时吃的冬枣热量高达113kcal/100g呢，吃多真的会胖人。但是让人惊喜的是，苹果枣的热量还真不高，只有43kcal/100g，比苹果的热量还低，对于平时需要控制体重和正在减肥的小伙伴来说，吃起来没有太大负担，还是很友好的。

### 维生素C

苹果枣的维生素C含量为36.5mg/100g，比橙子的维生素C含量更高一点，更是苹果的12倍呢。不过，也有一些文献中提到苹果枣的维生素C含量高达280mg/100g，我们平时吃的冬枣维生素C含量为243mg/100g，这含量还是很惊人的。《中国居民膳食营养素参

考摄入量(2023版)》中建议成年人每天维生素C的摄入量为100mg/d，吃1~2个苹果枣几乎就能满足需求了。饮食中摄入充足的维生素C，不仅有助于身体维持正常的免疫功能，也有助于保持皮肤弹性，预防皮肤干燥和长皱纹。

### 矿物质钾

数据显示苹果枣的钾含量为191mg/100g，虽然比不上香蕉，但和冬枣差不多，更是苹果的2倍多，在补钾方面也还不错。饮食中摄入钾不仅能帮我们维持体液平衡、参与细胞的新陈代谢，对平稳血压也有帮助。

### 黄酮类化合物

苹果枣的黄酮类化合物含量较为丰富，为392mg/100g，比大多数水果都高（常见水果的黄酮类化合物含量为3~36mg/100g）。这种成分具有抗氧化、抗炎的作用，能帮我们清除体内多余的自由基，延缓衰老，还在预防癌症、保护心血管健康等方面具有重要意义。至于苹果枣中的糖，其糖含量为12%左右，主要为葡萄糖和果糖，蔗糖含量很少，吃起来口感甜度中等，放入冰箱冷藏后再吃口感会更甜一些。

## 苹果枣怎么保存？

苹果枣采摘后不太容易贮藏，果实容易变黄或失去水分，影响品质和口感。在20~27℃的室温下，苹果枣只能存放6~7天；在4~8℃低温条件下可以贮藏30天左右；在0℃以下贮藏18天时，部分果实会出现冷害现象。

所以，买来的新鲜苹果枣就放在冰箱4℃左右冷藏即可，可贮藏1个月以上，尽早吃完为佳。

### | 小结 |

苹果枣个头大、口感甜，富含维生素C、矿物质钾和黄酮类化合物，并且热量低，算得上是不错的水果了。春季正是苹果枣上市的季节，如果还没有吃过，不妨买来尝尝鲜呀！

## 健康饮食 |

# 冰箱不是食物的“保险箱”

很多老年人非常节约，不想浪费粮食，冰箱里放了很久的食物也舍不得扔，认为冰箱就是食物的“保险箱”。可他们的“舍不得”容易引发“大问题”。

**三类食物不宜长期放冰箱**  
一是主食类。如大米、小

麦、高粱、花生、玉米、糕点等。二是坚果类。如核桃、开心果、腰果、杏仁、花生、瓜子等。三是河鲜、海鲜类。如鱼、虾、蟹、螺、蚌、蚬等。

主食类和坚果类食物容易发霉，长期存放在冰箱中会滋生黄曲霉毒素。这是一种剧毒

物质，一次过量食用可导致急性中毒，长期摄入可致癌。河鲜、海鲜类食物储存太久后，其中的可溶性蛋白质会大量流失，还会产生氨、硫化氢等有害物质，人食用后可能发生中毒。河鲜、海鲜类食物易滋生李斯特菌，人摄入后可引起腹

泻、发烧、中毒、血液和脑组织感染等多种严重后果。

### 如何正确使用冰箱

生食和熟食分开放。把近期要食用的熟食放在冷藏区域的最顶层，半成品食物放在中间层，生的食品放在最底层。

蔬菜、水果、肉、蛋要分开

放，将食品进行独立包装。

建议每个月对冰箱进行消毒、除霉和去冰，操作时给冰箱断电，让内部的霜和冰自然融化，用软布擦拭干净。

食物一定要及时吃完，千万别把冰箱当成“保险箱”。

(来源:《健康报》)