

黑莓：水果中的“黑钻石”

浆果是水果界“酸甜多汁”的代表，色泽鲜艳、口感细嫩、一口爆浆。在浆果中，近几年，黑莓经常荣登各种“养生场合”，成为浆果中的小明星。

“第三代水果”营养丰富

黑莓原产自北美洲，之前一直流行于欧美国家，近年来畅销中国，逐渐走入了人们的视线。这种水果，如果不认识它，不吃也罢，可一旦接触了它，便很容易被它圈粉。

黑莓是蔷薇科悬钩子属植物，熟透的黑莓呈黑紫色，属于聚合果，黑莓身上的每一粒小单果都是一颗小果实，像很多小葡萄聚集在了一起。

黑莓色泽艳丽，口感酸甜，作为浆果中的一员，它有着近90%的水分，一口一个，十分解

渴，但它因为运输和存储成本的原因，在许多地区价格不便宜，是水果中的“黑钻石”，我国目前吃的人不多。并且，黑莓还属于“第三代水果”。

第三代水果也被称为3G水果，是指分布于荒山林区、尚未广泛开发利用的野生山果及一些新开发的特优水果，主要包括沙棘、蓝莓、酸枣、山核桃、树莓、无花果、香榧、刺梨、余甘子、黑莓、钙果、桑葚、蓝靛果、醋栗、刺玫果、掌叶覆盆子、野葡萄等。它们在营养上大多有“过果之处”。

花青素丰富，水果中的“实力派”

在欧美国家，黑莓被誉为水果中的“黑钻石”，这足以体现它有多“黑亮”，这样的外观颜色主要来源于花青素这种呈色物质。

花青素在黑莓果实发育的后期，果实变红时才开始出现，果实成熟时颜色最深呈现黑紫色，此时花青素含量和累积量才会达到最大值。

有研究显示：黑莓最开始长出果子的时候是青绿色的，这时候并不含有花青素；而等果实完全成熟时，颜色变为黑紫色，花青素含量可增长100~300倍。果实发育成熟的黑莓中花青素含量为114.4~241.5毫克/100克。

这含量虽然比不上“花青素之王”蓝莓(387~487mg/100g)，但却比我们常吃的草莓(7~18mg/100g)、葡萄(20.6mg/100g)要高得多，是它们的5~35倍。

花青素具有抗氧化作用，浆果的抗氧化能力是其他水果的

8倍，黑莓在常见浆果中抗氧化能力仅次于蓝莓。常吃黑莓可以让人更好地保持年轻态，也有利于预防常见的慢性病。

有研究显示，花青素摄入量每天从3毫克增加到24毫克，冠心病的风险会显著降低12%~32%；花青素摄入每增加15毫克，心肌梗死的相对风险就会降低17%；抵抗力较弱或心血管疾病风险较高的人群，每天摄入50毫克左右花青素，能更好地维护健康；并且，它还可以起到一定的视力保护作用，不仅能让视力尽快适应黑暗环境，而且还可以改善近视，缓解视疲劳导致的视力模糊。

此外，黑莓还含有丰富的维生素C(21mg/100g)、膳食纤维(5.3g/100g)、叶酸(25μg/100g)、维生素E(1.17mg/100g)、矿物质钾(162mg/100g)等营养，其中维生素C、膳食纤维、钾含量均为蓝莓的2倍。



新鲜黑莓忒贵，冷冻黑莓也不错

黑莓在南方比较便宜，但对于我国北方地区来说，新鲜的黑莓价格昂贵，半斤就要七八十元，如果经常买来吃真是肉疼。而冷冻黑莓相对要便宜很多，只不过有些朋友担心冷冻黑莓的营养和口感问题，其实这方面还是可以接受的。

在自然条件下，成熟黑莓果实果皮薄且柔软多汁，采后极易受损，不耐贮藏和运输，多数黑莓在20℃常温下存放2天就会开始变质。如果将黑莓加工成速冻黑莓，就像是给水果按下了“暂停键”，可以延长保存时间。

口感上，黑莓即使在长期冷冻储存后也能保持其特有的酸甜味道，如果直接吃较为冰爽，

就像是小颗的黑莓口味冰激凌；如果解冻后再吃，口感可能不如新鲜黑莓，最好采用微波解冻，汁液损失率较低，口感会比室温解冻、冷藏解冻、水浴解冻更好。

营养上，有研究对处于-20℃冷冻条件下保存了7个月的黑莓进行了分析，发现这期间黑莓的大多数化合物(比如花青素)含量不变或增加，且速冻黑莓效果更好；膳食纤维、钾、叶酸、维生素E等营养变化不大；只是维生素C的损失是不可避免的，速冻比缓慢冻结能保留更多维生素C；冷冻后的黑莓抗氧化能力变化不大。如果不想让营养损失太多，买来以后尽快吃完即可。

【小结】
黑莓颜值高，营养也不错，还有“生命之果”的美誉。来一把黑莓能为我们补充丰富的花青素、维生素C、叶酸、膳食纤维、钾等营养。只可惜价格不是太亲民，但是偶尔奢侈一把还是可以有的哦！
(来源：科普中国)

健康饮食



雪里蕻：越冷越鲜嫩

雪里蕻又叫雪里红、雪菜。蕻的意思是蔬菜茂盛的枝茎，雪里蕻正如其名，在冰天雪地里还能绿油油地生长。雪里蕻常被做成越冬的腌菜或者菜干。

《随息居饮食谱》中详细介绍了腌制雪里蕻的方法步骤，并介绍它的功效为：“补元阳，利肺豁痰，和中通窍，腌食更

胜。开胃性平。”还强调雪里蕻“以冬收细叶无毛、青翠而嫩者良”。

寒冬越冷，雪里蕻越显得鲜香可口，大鱼大肉进补吃腻了，雪里蕻可以是咱们餐桌上的开胃美食首选。这菜越冷越鲜嫩，好处多多。

雪里蕻性温，味甘辛，具有解毒消肿、消食通便、温中利气

的功效，常用于治疗疮痈肿痛、胸膈满闷、咳嗽痰多、牙龈肿痛、肠燥便秘等症。

雪里蕻腌制后有一种特殊鲜味和香味，能促进肠胃消化，增进食欲。富含的膳食纤维还能防治便秘。明代医家李时珍的《本草纲目》中还有记载：“(雪里蕻)辛，热。通肺豁痰，利膈开胃。” (来源：人民网)