

蜜瓜很甜热量低 咬上一口“水灵灵”



蜜瓜营养如何？

蜜瓜就是我们平时说的甜瓜，也叫香瓜，是葫芦科黄瓜属的植物。在栽培学上可分为厚皮甜瓜和薄皮甜瓜，其中薄皮甜瓜就是中国甜瓜、东方甜瓜或香瓜等，口感极佳。

我国是蜜瓜种植大国，根据联合国粮食与农业组织的相关数据，目前全世界蜜瓜种植总面积超过100万公顷，年产量约为2800万吨，其中我国蜜瓜产量占比约为50%，居全球第一。由此可见，我国居民对蜜瓜的喜爱程度之高。

蜜瓜的香气特别俘获人心，有研究人员从不同变种蜜瓜果实中共检测出258种香气物质，包括酯类、醇类、醛类及挥发性萜类等，其中酯类为其特征香气物质，越是成熟的蜜瓜，香气越浓郁。

至于蜜瓜的营养，最突出的就是水分含量充足，几乎都在90%以上，是名副其实的补水好帮手。

在大家关心的维生素C含量上，《中国食物成分表》中的数据显示，蜜瓜的维生素C含量只有15mg/100g，这含量在水果中算是比较低的，只有橙子的1/2而已。不过，不同品种的蜜瓜维生素C含量上存在差异，有研究人员检测了天津市西青区6个厚皮蜜瓜品种的维生素C含量，包括奶香蜜、北海一号、凤金六



号、香妃小蜜、可口蜜、久红瑞，发现它们的维生素C含量均高于50mg/100g，北海一号品种的维生素C含量最高，可达80mg/100g，吃100g就能满足一般成年人每天维生素C需求量的80%了，还是不错的。

蜜瓜的钾含量在水果中算是中等，大多为150mg/100g左右，也有一些能达到300mg/100g左右，海南地区王五品种的蜜瓜钾含量要高一些，为400mg/100g，吃100g能满足一般成年人每天钾需求量的20%，对维持血压的健康有益。

另外，蜜瓜的果肉颜色有深有浅，类胡萝卜素是形成橘色蜜瓜果肉颜色的主要色素类物质，这种成分对眼睛的健康十分有益，也具有抗氧化作用。不同果肉颜色的蜜瓜类胡萝卜素的含量不同，并且差异显著，以橘红肉型蜜瓜含量最高，浅橘红肉型次之，白肉型最低。

随着天气逐渐变热，很多人会更加偏爱水分充足的水果，炎热的天气下咬上一口“水灵灵”的水果，那可真是既甜美又解渴。而说到水分充足的水果，蜜瓜完全可以拿得出手，而且味道还很“香”，价格也不贵，十分亲民。

糖尿病人也能吃蜜瓜

不少人认为蜜瓜的GI值（血糖生成指数）比较高，所以很多糖尿病患者都不敢吃蜜瓜。

其实，即便是血糖高也不用完全拒绝蜜瓜的美味。虽然蜜瓜的GI值比苹果、梨、桃子、李子、樱桃、菠萝等都要高，但蜜瓜的糖含量普遍比较低。我们在看一种食物对血糖的影响时，不能只看GI值，也要同时考虑到GL（血糖负荷），GL<10属于低GL

食物，说明对血糖的影响较小。

就拿大家常吃的哈密瓜来说吧，哈密瓜的GI值高达70，算得上是高GI水果了，但它的碳水化合物含量只有7.9g/100g，不溶性膳食纤维为0.2g/100g，计算下来，吃100g哈密瓜的GL仅为5.39，属于低GL的水果。也就是说，糖尿病患者吃100g哈密瓜并不会引起血糖大的波动。

蜜瓜的挑选

当下正是吃蜜瓜的时候，很多小伙伴已经跃跃欲试了，如何挑选蜜瓜是重中之重。

蜜瓜的品种很多，要想买到好吃的，选对品种很关键。香妃小蜜、北海一号、金龙、羊角蜜、西洲蜜，这些品种口感都比较甜。一般来说，新疆夏季日照时间长并且昼夜温差大，降雨量少，长出的蜜瓜口感也都不错。

另外，西州蜜果肉呈橘红色，红心脆、黄河蜜果肉呈橙红色，众天、北海一号、奶香蜜、金香玉蜜果肉呈白色，凤金六号、香妃小蜜果肉呈黄色，羊角蜜、可口蜜果肉呈绿色，我们可以优选选择果肉颜色深的。

蜜瓜属于呼吸跃变型果实，如果买的时候没有熟透，可以和已经熟透的其他水果放在一起催熟，比如香蕉、苹果。

大多数人吃蜜瓜都不会清洗，直接拿来就切开吃了，这么做存在食物中毒的风险。蜜瓜可能会携带李斯特菌，俗称“冰箱杀手”。李斯特菌是一种危害较大的细菌，感染后会出现呕吐、腹泻、发烧、肌肉酸痛等症状，严重可能会导致昏迷、休克和死亡。

据相关报道，澳大利亚某农场曾因为出产的一些哈密瓜受李斯特菌污染，而导致有人染病及死亡。这主要是因为哈密瓜表面粗糙褶皱，李斯特菌又是泥土中的常见细菌，所以哈密瓜是很容易中招的水果。相关部门提醒：食用哈密瓜前需要在流动的清水下以清洁的刷子刷洗整个哈密瓜的表面，然后再切开食用，并且建议尽快进食。

所以，为了安全起见，吃蜜瓜之前记得要好好洗洗哦。

蜜瓜很甜，但热量很低

蜜瓜吃起来口感很甜，所以很多人以为它热量高，其实蜜瓜的热量大多都很低，几乎都不超过40kcal/100g，比我们平时吃的橙子、苹果、葡萄等都要低。

《中国食物成分表》中的数据显示，哈密瓜的热量为34kcal/100g，而灵蜜瓜的热量只有4kcal/100g，这对想减肥的小伙伴来说，真是太友好了。

至于为啥蜜瓜那么甜，主要是因为蜜瓜的糖成分由果糖、葡

萄糖和蔗糖构成，其中果糖含量较为丰富，果糖是这几种糖中口感最甜的，并且具有冷甜特性，当温度在40℃以下时，温度越低口感越甜。

所以，平时经常吃蜜瓜的小伙伴会发现：同样的一个蜜瓜，与室温下存放相比，冷藏之后再吃口感更甜。



【小结】

气温越来越热了，香甜如蜜、水分充足的蜜瓜可以赶紧安排起来。补水分、补维生素C、补钾、补胡萝卜素，真是太爽了，记得冷藏后再吃口感更甜哦！（来源：科普中国）

