

甜度高、热量低的宝藏罗汉果

市面上的一些饮料,标着“0糖0脂0卡”的宣传语,却还能喝出丝丝甜味,非常神奇。这背后的甜味剂,很有可能就是罗汉果的提取物——罗汉果甜苷。罗汉果,大家可能都听说过,尤其对于广东和广西的人民来说,这可是土生土长的“凉茶料”,不折不扣的宝藏果子。



历史久远,形似葫芦

和香蕉这些舶来的水果不同,罗汉果是彻彻底底的本土化水果。罗汉果原产于我国的南方地区,最早出现在13世纪广西桂林地区僧侣的记录中。明代药物学家李时珍,在《本草纲目》里也提到了罗汉果:“形似鸡卵而短,皮青黄色,上有细点如荞麦皮,中有黄膜隔分上下,每半内有子四五枚,如枇杷子,色黄润,其仁似松仁,肉红白色,亦有黄色者。”描述得相当详细。

罗汉果长得像个胖乎乎的葫芦娃,尤其是刚从藤蔓上摘下来的时候,青绿色的外皮,圆滚滚、沉甸甸的,十分可爱。等到罗汉果慢慢成熟,外皮就会变成黄褐色,摸起来也更加粗糙,表面还覆有一层细密的绒毛。

罗汉果的藤蔓,能一直爬到几米高的树上,每年夏天开花,秋天结果。它是广西桂林当地的特产经济作物,也是桂林永福县的地理标志产品。此外,在广东、湖南、江西等地也有种植。

天然甜味剂

一般水果,大多吃的是水果的酸甜口感和其中的营养。而罗汉果可不一样,最让罗汉果出名的,是它的甜度。有多甜呢?这么说吧,你试着把一个罗汉果敲开,丢进保温杯里,再倒上开水,泡上几分钟,打开盖子,保证你会被一股浓郁的甜香包围。尝一口,甜得简直像加了半杯糖。

罗汉果之所以甜,是因为里面含有罗汉果甜苷,这是一种天然甜味剂,甜味纯正,也没有什么异味。其甜度是蔗糖的300倍,所以只用一点就能提供比较多的甜味。而且,罗汉果甜苷在人体内几乎不会被吸收,也不会产生多少热量,它会直接通过小肠,被排出体外。因此,食用罗汉果,不用担心发胖,也不用担心血糖升高。1996年,我国正式将罗汉果糖苷认证为食品添加剂,它可作为甜味剂,在各类食品中部分或完全替代蔗糖使用,尤其适合作为肥胖人群及糖尿病患者的糖类替代品。因此,罗汉果也常常被加工成各种食品,比如罗汉果茶、罗汉果含片、罗汉果饮料等,在市场上非常受欢迎。不过,因为罗汉果的甜度实在太高了,所以在食用的时候,一定要注意控制用量,千万别放多了,否则可能会甜到发齁,反而影响口感。



血糖友好,但不降血糖

民间流传着不少“罗汉果能降血糖”的说法,上面我们提到罗汉果糖苷对血糖友好,不容易升血糖。但是,不升血糖不等于能帮助降血糖。

虽然有一些动物实验发现罗汉果提取物对糖尿病实验鼠的血糖降低有帮助,但是目前这些实验还是停留在动物实验中,缺少临床证据,因而现阶段还不能贸然认为罗汉果能降血糖就用来代替降糖药。

2023年,世界卫生组织针对283项随机对照试验以及观察性研究进行了评估。在这些研究中,随机试验的结果揭示出,相较于糖类,代糖未能对血糖和胰岛素等糖尿病相关的生化指标产生显著影响。

所以对于有血糖异常问题的朋友,不要指望罗汉果来降血糖。在日常生活中,注意科学饮食、适量运动,根据医嘱合理治疗等,才是治疗糖尿病的科学手段。



罗汉果的吃法不只有泡茶

大部分的罗汉果主要以干制品的形式售卖,虽然新鲜的罗汉果也可以吃,但真心劝你不要轻易尝试。比如,啃上几口,有头晕的,有想吐的,还有舌头麻的……所以,有些吃法不流行,还是有一定道理的。

在两广地区,罗汉果最常见的吃法就是泡茶。不管是新鲜的罗汉果,还是晒干的罗汉果,都能用来泡茶。新鲜的罗汉果,直接敲开,掰成小块,丢进杯子里,再冲上开水就行了。晒干的罗汉果,得先敲碎外壳,取出里面的种子和果肉,再一起放进杯子里,用开水冲泡。泡好的罗汉果茶,色泽红润,味道甘甜。但是您别放太多,1/4足够甜到嗓子眼。

除了泡茶,罗汉果还可以用来煲汤。在炖肉、炖汤的时候,放上一个罗汉果,不仅能汤色更加清澈透亮,还能增加汤品的鲜甜口感,同时还能起到去腥解腻的作用。

此外,罗汉果还可以用来煮粥、做甜品,比如罗汉果银耳羹、罗汉果炖雪梨、罗汉果冰糖水等,冬天北方地区比较干燥,可以喝一些润嗓。当然啦,因为罗汉果的甜度实在太高了,所以在做这些美食的时候,一定要记得少放糖或者不放糖,否则可能会甜得让人受不了。

最后,需要提醒大家的是,虽然罗汉果的好处多多,但也不能过量食用。如果你对果子感兴趣的话,不妨去市场上挑几个回来试试吧。

(来源:科普中国)