

四步挑出甜过初恋的樱桃



“樱中含芬芳，桃中透粉红”。樱桃在春季先百果而熟，口味和身形让人垂涎，在古代常作为进贡首选。春来花开春走果熟，时下正是樱桃上市的时节。权威专家教你吃对樱桃，不负好春光。

五个理由爱上樱桃

1. 改善大脑功能。

吃樱桃可使大脑功能保持良好状态，还可减轻阿尔茨海默症的症状。

2. 减轻关节炎。

樱桃含有的花青素等植物化学物可促进血液循环，它还含有可缓解关节炎的有关成分，能减轻慢性关节炎。

3. 辅助降血压。

樱桃富含花青素、钾，有助于调节血压。

4. 缓解疼痛。

适量吃樱桃可减少肌肉损伤引起的疼痛，舒缓压力。

5. 助眠。

樱桃富含褪黑素，能在一定程度上提高睡眠质量。

三点区分樱桃和车厘子

常有人分不清樱桃和车厘子到底有啥区别，事实上，车厘子和樱桃属于“同物异名”。车厘子是“cherries”的音译，也叫“欧洲樱桃”。它们都是蔷薇科落叶灌木果树的果实，只是品种不同而已。

体型：

樱桃是“小巧玲珑”型，个头较小。车厘子属于“胖嘟嘟”型，个头普遍偏大。

颜色：樱桃多呈浅红色。车厘子往往颜色暗红。

营养价值：樱桃和车厘子是“近亲”，因此两者在营养方面差别不大。



四步挑出一颗甜樱桃

1. 颜色深。

一般水果都遵循一个规律，产地昼夜温差越大，水果就会越甜。颜色深的樱桃一般较甜，颜色浅的大多发酸。此外，颜色深的樱桃花青素含量高，有助于对抗体内的自由基，抵抗衰老。

2. 根蒂凹。

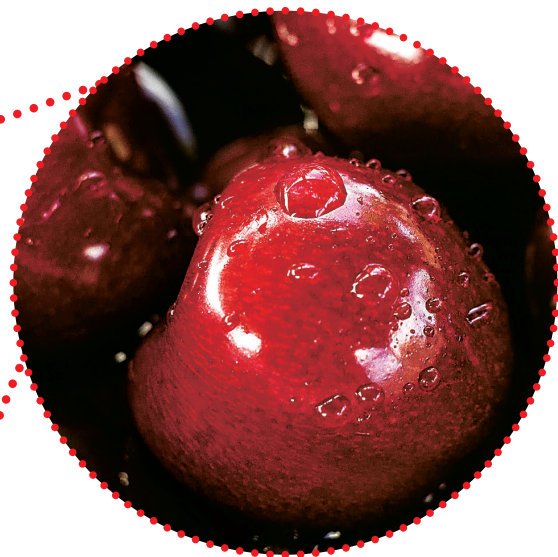
樱桃大小是品种问题，和口感甜度没有关系。通常，大个樱桃的果肉韧性更好，小个樱桃果肉相对更柔软。挑选时，可多注意樱桃根蒂处的形状，这个地方越凹，樱桃会更甜。

3. 光泽润。

成熟的樱桃光泽比较好，表皮会呈现出水果天然圆润的光泽；暗淡无光、蔫蔫的樱桃，手感往往也是软绵绵的。这样的樱桃不够新鲜，口感也不好。

4. 果梗鲜。

一般来说，新鲜的水果口感好，最理想的是直接去樱桃园里边摘边吃。在选购时记住，果梗是判断新鲜程度的重要标志。樱桃刚采摘的时候，果梗为绿色，放久了，便开始发黑，营养大打折扣，不建议购买。



三类人吃樱桃有益处

高血压患者

樱桃中丰富的钾元素对控制血压有益（紫红大樱桃222毫克/100克）。虽然香蕉也富含钾（256毫克/100克），但吃同样的量时，香蕉的热量（93千卡/100克）高于樱桃（63千卡/100克）。

如果想补钾的同时少摄入糖分和热量，吃樱桃比吃香蕉合算。按钾营养素密度来说，樱桃也优于苹果、梨、桃、西瓜等水果。

痛风患者

紫红色和紫黑色的大樱桃富含花青素以及少量原花青素和其他酚酸，抗氧化物质总量较高，对降低炎症反应有好处，适合痛风患者。

糖尿病患者

樱桃在水果当中属于血糖反应很低的类型，糖尿病人可一天吃两次樱桃作为餐间零食，每次100克是合适的，不必因为它有甜味而过度恐惧。

文章来源《生命时报》

Tips

1. 樱桃好吃也要适量。建议每人每天的食用量不要超过150克。

2. 通常樱桃最多保存5~7天，超过一周就会腐烂。建议不要用塑料袋或塑料盒来装樱桃，因为其透气性不好。樱桃应带着果梗保存，否则极易腐烂。

3. 无论是樱桃还是车厘子，都可能含有果蝇幼虫。清洗时可先将其冲洗一遍，再放入淡盐水中浸泡30分钟。水会给果蝇幼虫造成缺氧环境，盐分又对其产生刺激作用，从而钻出果皮。最后用流水冲洗干净即可。

受访专家

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授 马冠生
中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授 范志红
中国农业大学营养与食品安全博士后 王国义