



科普中国  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与生活

# 这些扔掉的水果皮营养比果肉还高 假日里可学着做“果皮大餐”



科普港  
二维码



科普中国  
二维码

你平时吃水果时会削皮吗？

很多人觉得果皮口感不好，或者担心果皮有农药残留，于是把果皮去除掉。殊不知，这些被丢弃的果皮，某些营养物质的含量比果肉还丰富，扔掉相当于“扔钱”，太可惜了。

果皮到底有什么营养价值呢？果皮又可如何食用呢？一起了解一下。

## 葡萄皮比果肉更营养？

**葡萄皮的突出营养** 葡萄里含有丰富的多酚、白藜芦醇、原花青素等营养物质，它们抗氧化的效果比较好。

这些营养物质在果皮和果肉中的含量差距比较大，比如多酚在果皮中的含量大概是20%~30%，而在果肉中的含量大概是3%~5%，在葡萄籽中的含量大概是60%~70%，由此可以看出葡萄果肉中多酚的含量较少。

如果在吃葡萄时，把葡萄皮和葡萄籽都扔掉，那我们摄入的多酚量不到5%，相当于95%都扔掉了！

为了让大家更加直观地了解果皮的营养价值，我们对水果中一些特征性的营养物质按照含量和果皮果肉的相对重量进行了换算：一个葡萄皮中的多酚和白藜芦醇含量，分别相当于5个和一个半葡萄果肉的含量。

### 葡萄皮的美味吃法

1. 直接食用：吃葡萄时不吐皮，直接食用。
2. 葡萄皮果冻：剥下来的葡萄皮，加入冰糖煮水后，倒入碗里，然后加入果肉和白凉粉搅拌均匀，晾凉后，口感软

滑，十分香甜。

## 苹果皮比果肉更营养？

**苹果皮的突出营养** 苹果皮里边含有丰富的多酚、黄酮，还有花色苷。

把苹果削完皮后，得到一个完整的苹果皮，它里边含有丰富的花色苷，一个果皮的花色苷含量，相当于3个果肉的花色苷含量。果皮里面还含有丰富的黄酮，一个果皮的花色苷含量，相当于4个果肉的花色苷含量。除此之外，苹果皮中的膳食纤维含量也比果肉要高一些。

### 苹果皮的美味吃法

**蒸食**：选择1个苹果洗净，不削皮、不切开，放入锅中隔水蒸1小时即可食用。

## 火龙果皮比果肉更营养？

**火龙果皮的突出营养** 火龙果的皮可能很多人没吃过，但是实际上它的营养也很丰富。

将火龙果剥完之后，我们得到一张完整火龙果皮。火龙果皮里边多酚的含量，相当于三个火龙果果肉的含量。火龙果皮里边花色苷的含量，相当于五个果肉的含量。所以说火龙果皮的营养也很丰富，建议大家在吃火龙果的时候，想

办法把皮里面的营养物质尽量地摄入。

### 火龙果皮的美味吃法

1. 榨汁：火龙果皮最好的吃法就是榨成汁，喜欢甜的可以加点糖或蜂蜜，然后放到冰箱里，口渴的时候拿来饮用，清甜可口。
2. 凉拌：把火龙果皮剥下来，切成丝放到盘子里，加入少许香油，再放入适量的盐、鸡精搅拌均匀即可。

## 橙子皮比果肉更营养？

**橙子皮的突出营养** 柑橘类的水果，像橙子、橘子、柚子等，它们的皮实际上都是可以吃的。比如橙子里边有一种营养物质叫橙皮苷，它对人体有很多健康作用。橙皮苷在果皮里面的含量，大概是果肉里面的25倍，也就是绝大部分的橙皮苷含量是在果皮里面。

柑橘类水果里边还含有一种物质叫β-隐黄质，这种物质它对人体骨骼健康是很有好处的，β-隐黄质主要存在于果皮里面，果肉里面的含量相对要少一些。

### 橙子皮的美味吃法

**糖渍橙皮**：橙子用盐洗净，切八瓣，用小刀去掉果肉和白色部分。橙皮放

入水中煮沸，转小火再煮10分钟，盛出后切成条。将橙条倒入锅中，倒入水和100克白糖，小火煮至橙条半透明。盛出橙条铺在盘子上，晾60分钟至水分蒸发，晾好的橙条放入白糖中蘸匀，将蘸满糖的橙条放在干净的盘上晾干，这样糖渍橙皮就做好了。

## 西瓜皮比果肉更营养？

**西瓜皮的突出营养** 西瓜皮里边含有丰富的营养物质，比如西瓜皮里面维生素C的含量，实际上是瓜瓤的三倍，它里面的氨基酸很丰富，大约有17种，西瓜皮氨基酸的总量也是瓜瓤的三倍。

### 西瓜皮的美味吃法

1. 凉拌：将西瓜皮的绿色外皮削掉，留白色的部分切成小块。将香菜、蒜泥放入碗中，加入适量盐、醋、酱油、白糖、香油，调匀后倒在瓜皮上搅拌均匀即可食用。吃腻了凉拌黄瓜，偶尔换换口味也不错。
2. 煮汤：西瓜皮削去外层青皮，白色部分切成细条，番茄切片，鸡蛋打散。锅内加水，放入瓜条煮开，依次加入番茄，淋入蛋液，加盐、油调味即可。

专家 | 朱大洲 农业农村部食物与营养发展研究所 研究员

# 50岁后，胖点好还是瘦点好？ 研究发现：体重这个特点的人更易活到90岁！

50岁以后，胖点好还是瘦点好？俗话说，“有钱难买老来瘦”，也有不少人认为“越瘦越长寿”。但此前也有研究发现，微胖的老人更能抵御疾病。那么50岁以后，胖点长寿还是瘦点长寿？

## 体重保持稳定的人更易长寿

今年8月《老年学杂志》发表的一项新研究发现，能把体重保持稳定的人，更有可能活到90岁。加州大学圣地亚哥分校的研究人员研究了老年女性短期(3年)和长期(10年)体重变化，与90岁、95岁和100岁生存率的关联。

研究纳入了54437名年龄在61-81岁的女性，在研究开始时、第3年和第10年，分别测量了她们的体重。

研究人员将参与者的体重变化分为3类：

- (1) 体重减轻(比基线减少≥5%)
- (2) 体重增加(比基线增加≥5%)
- (3) 体重稳定(比基线变化<5%)

最终发现有30647名女性(56%)至少活到了90岁。分析后发现，稳定体重的女性，更有可能活到90岁及以上。

体重保持稳定的人：与体重减轻5%或更多的女性相比，长寿的可能性是前者的1.2-2倍。

体重减轻≥5%的人：与90岁、95岁和100岁的生存率相关性较低。

体重增加≥5%的人：与90岁、95岁和100岁的生存率无关。

## 50岁后保持体重稳定更重要

此前，也有相关类似的研究结论。研究也显示：进入老年后，保持体重稳定更重要！

### 研究发现：

就老年男性而言，与体重稳定者(体重波动在5%以内)相比，体重减轻5%~10%者全因死亡风险增加33%，体重减轻10%以上者则全因死亡增加289%。

就老年女性而言，与体重稳定者相比，体重减轻5%~10%者全因死亡风险增加26%，体重减轻10%以上者则全因死亡增加114%。

## 为什么体重稳定的人更长寿？

研究人员表示，体重下降很可能是各种缩短寿命疾病存在的早期指标。为什么体重稳定的人更长寿，可能是由几种不同的机制造成的。

首先，保持体重稳定的人可能吃得

更健康营养，有均衡的饮食模式。营养稳定对代谢健康有积极影响，降低慢性疾病风险，从而有助于长寿。

第二，稳定的体重表明一个人有积极的生活方式，比如会有规律的运动。运动不仅有助于控制体重，还能增强心血管健康，保持肌肉质量。可以抵消与年龄有关的肌肉损失和代谢下降，带来更长寿和更健康的生活。

在老人衰弱的评估中，其中第一条就是“过去1年中，意外出现体重下降>4.5千克或体重下降>5%”。也就意味着70千克的老年人，如果1年内体重下降超7斤，就要引起重视了。

## 保持体重稳定的4个方法

到了一定年纪后，要保持体重稳定。年龄越大越难改变自己的身材，如果你觉得自己过瘦或过胖，建议从四五十岁就开始调整，不要等衰老了才想到保持身材。

过瘦过胖都不好，保持匀称很重要。到了一定年纪要控制好自己的饭量，不可大吃特吃，但是也不能吃得

少，每天七八分饱是比较合适的，不会让自己太饿，也不会摄入太多的脂肪。

**大鱼大肉不健康，清汤寡水也不对** 肉菜的比例要合理，不能天天全素宴，适当吃些肉食能补钙、强壮肌肉，但是不建议吃油腻的红肉和咸肉，对肠胃不太友好，可以吃些鱼丸、虾仁、瘦肉丝、排骨。

**过度运动不适合，在家静养也不宜** 想保持身材，那就离不开运动这个话题。不管什么年龄段，它都是消耗热量的主要手段，而瘦弱的老人也不必担心自己运动会受伤，适当的运动能强壮骨骼肌，增长肌肉，通过运动反而会变得更加壮实。

**定期测测体重，体重变化心中有数** 很多人没有定期测量体重的习惯，但是对于到了一定年纪的人来说，保持测量体重的习惯是很有必要的。比如要一周测量一次体重，这样体重变化心中有数，及时做出应对措施。对本身就肥胖的中老年人来说，养成定期测量体重的习惯，这样平时也会更加自律地要求自己，减少大吃大喝更有利于控制体重。