

味是由一种高度氧化的三萜化合物——葫芦素导致的。葫芦素是植物驱虫用的化学防御物质，广泛存在于黄瓜、甜瓜、西瓜、南瓜和西葫芦等葫芦科植物中。其实，野生黄瓜苦味非常强烈，我们现在种植的黄瓜都是经过改良的，仅有一点苦味，甚至没有苦味。黄瓜中的苦味素在叶子和果实中均有分布，随着黄瓜的生长，果实中的苦味素含量会逐渐降低，苦味多发生在瓜柄处，前端很少会出现苦味。

现在的黄瓜之所以会出现苦味，与黄瓜生长环境关系密切。当其生长温度低于 13℃ 或高于 30℃ 且持续时间长的就会出现苦味，生长期间光照不足也会导致苦味加重，栽培方式不当，比如氮肥过量、浇水过少、控苗时间过长、根部受伤等也会导致苦味加重。

3. 顶花的黄瓜不能吃

市场上的黄瓜大多卖相不错，顶花带刺的，看起来很新鲜的样子。可是很多人都不敢买这样的黄瓜，生怕是被涂抹了违规药物，更有传言说是涂抹了避孕药才让黄瓜的花不凋谢，这给很多消费者造成了困扰。

其实，这种顶花的黄瓜是使用了植物生长调节剂，其有效成分为氯吡脞，在防治果树落花落果以及提高坐果率等方面均有着良好的效果，用它处理过的黄瓜坐果率高、果实饱满。只要按照规定的用法用量使用，黄瓜果实中的氯吡脞的检测值就低于欧盟标准 0.01 mg/kg，可以安全食用，也有的会用防落素（对氯苯氧乙酸钠）蘸花，但效果不如氯吡脞。

至于传言中的避孕药，有研究专门用避孕药醋酸甲地孕酮给黄瓜做了蘸花处理，结果显示醋酸甲地孕酮对黄瓜鲜花保持及果实膨大没有作用，并不能使黄瓜花期延迟并保持鲜花不败。

4. 弯黄瓜才好

黄瓜有直有弯，有传言说长得笔直的黄瓜被喷了药，不能吃，要买弯黄瓜才安全。其实，自然生长的黄瓜也是有直有弯的，主要受黄瓜品种和生长环境的影响。比如黄瓜品种 L18 就属于弯黄瓜，而黄瓜品种 D9320 就属于顺直黄瓜。另外，当黄瓜生长在光照不足、养分不足、低温、缺水等环境中时，产出弯黄瓜的概率会增加。

当然，为了使黄瓜长得更好，可能会用植物生长调节剂，科学使用能改善黄瓜的生长状况，增加顺直黄瓜的比例。这类植物生长调节剂都是可以合法使用的，正规途径购买的黄瓜不用担心安全问题。

5. 不带刺的黄瓜不新鲜

市面上的黄瓜有的浑身都是小刺，有的却光溜溜的，很多人认为没刺的黄瓜不新鲜。其实有的黄瓜没刺也新

鲜，主要和品种有关。比如大家喜欢的水果黄瓜就没有刺，因此也叫无刺黄瓜、荷兰乳黄瓜。另外，即便是有刺的黄瓜，有的品种刺长得比较稀疏，很容易被碰掉，变得光溜溜，但不代表就不新鲜了。

黄瓜有刺无刺无须纠结，如果黄瓜表面皱巴巴，摸起来手感软软的那才是不新鲜了。

总结：黄瓜算得上蔬菜界的补水神器，在饮食均衡营养的前提下，每天 1 根黄瓜，清脆可口，方便食用。你家平时都怎么吃黄瓜呀？

劝你多吃苹果的理由，1个就够了！

“一天一苹果，医生远离我。”这一健康金句想必大家都听过，但它背后有科学依据吗？

苹果的维生素 A 含量并不高，也不如胡萝卜那样对视力有益，更不是维生素 C 的重要来源，不像橙子那样能够帮助人体抵抗感冒。

然而，苹果含多种生物活性物质。这些少量存在于食物中的天然物质，算不上一种营养素（例如维生素），但对人体有生物效应，可促进健康。鉴于此，苹果被认为是一种“功能性”食品。

怎样定义功能性食品

西方流行所谓“超级食品”（Super food）的说法。资本喜欢给羽衣甘蓝、菠菜、蓝莓等食品贴上“超级”标签，旨在吸引大众关注、增加销量。

根据定义，超级食品通常是指富含营养成分、具备出众营养价值的食品。例如，鲑鱼和金枪鱼被认为是超级食品，因为它们含有的 Omega-3 脂肪酸对心脏健康有益。

广告声称，食用超级食品可改善某些方面的健康。



但问题是，大多数这些说法并不基于科学研究——这也是超级食品和功能性食品的本质不同。

功能性食品含有诸多生物活性物质，每一种都在体内发挥独特功能。生物活性物质可以是天然存在于食品中的，也可于加工时添加。

随着研究扩展，科学家发现越来越多食品里的生物活性成分。这些物质本身不算什么新发现，但科学研究证实了它们对健康的益处。

类胡萝卜素是最典型的一类生物活性物质。它们是一组 850 种不同的色素，赋予果蔬以黄、橙、红等颜色。类胡萝卜素的主要功能是作为抗氧化剂，通过帮助防止细胞受损来促进健康，各种不同的类胡萝卜素可以不同方式发挥作用。

β -胡萝卜素是最著名的类胡萝卜素，因为它在胡萝卜中的含量非常高。当人体摄入 β -胡萝卜素，它会在体内转化为维生素 A——对维持视力至关重要。

叶黄素和玉米黄素也提供关键的视力保护，尤其是针对老年人群体。顾名思义，它们会让果蔬呈现黄色，玉米、辣椒等食物富含这些黄色类胡萝卜素。

研究表明，食物中的类胡萝卜素和其他类别的生物活性物质，有助于预防某些癌症，改善心脏健康。值得注意的是，富含类胡萝卜素的果蔬可降低心血管疾病和某些癌症风险，但补充剂中类胡萝卜素提供的益处较少。

功能性食品的风潮

尽管那句苹果医生名言起源于 19 世纪，但营养学是一门年轻的学科，其中“功能性食品”和“生物活性成分”的概念则更年轻。

从 20 世纪初期到 20 世纪 70 年代，营养研究的重点一直是维生素缺乏症（vitamin deficiencies）。官方鼓励公众多吃经维生素“强化”的加工食品，以预防营养缺乏性疾病，例如由严重维 C 缺乏引起的坏血病，以及长期维 D 缺乏导致的佝偻病。

然而，为纠正营养不足问题而强调某些饮食的做法，往往会导致人们过于关注某些营养素，过度摄入某些食物，再加上精加工食品的普及，体重增加趋势明显，糖尿病、高血压和心脏病等风险都将上升。

1980 年，美国政府发布第一份饮食指南，建议居民少吃脂肪、糖和盐。公共卫生部门鼓励大家用面包和面食等淀粉类食物代替高脂肪食物。

这类营养建议导致了更糟糕的后果：肥胖和糖尿

病发病率持续飙升，直到现在也不见停止的趋势。

苹果中的生物活性成分

果胶是苹果的天然膳食纤维，主要存在于果肉中。作为一种生物活性成分，果胶是苹果被归类为功能性食品的原因之一。摄入果胶能够减少人体对糖和脂肪的吸收量，有助于降低糖尿病和心脏病风险。

苹果皮也富含纤维——如果你有通便需求，它值得你拥有。

此外，苹果含大量多酚，它能促进健康减少慢性疾病。根据文献可知，科学家在各种植物性食品中鉴定出的多酚种类超过 8 000 种。鉴于多酚主要存在于果皮，故认为，相比喝果汁或吃果酱，直接享用整只苹果，能最大程度摄入多酚。

花青素是一种多酚，可使苹果皮大部分呈现红色，富含花青素的饮食有助于改善心脏健康。此外，有学者正尝试将花青素用于治疗阿尔茨海默病。

苹果中另一种关键多酚叫做根皮苷，过去一百多年间，科学家一直在研究根皮苷控制血糖的作用。最近的研究证实，这种多酚能减少小肠对葡萄糖的吸收量以及增加肾脏的排出量，从而发挥血糖水平调节方面的重要作用。

一天几个苹果？

如果苹果确为促进健康的功能性食品，它真就可以让医生远离我吗？科学家也想得到这一问题的答案。

有研究团队曾分析 8 000 多名成年人吃苹果的习惯以及他们的就诊次数，这些人中约有 9% 的人每天吃一个苹果。科学家发现，每天吃一个苹果者使用的处方药量比不吃苹果者略少，但两类群体就诊的次数大致相同。

如果一天一个苹果尚不足以保持健康，那吃两个甚至三个如何呢？

欧洲的研究人员发现，40 名成年志愿者因每天吃两个苹果而改善了心脏健康。巴西学者发现，每天吃三个苹果，帮助 40 名超重女性体重减轻，血糖水平下降。

虽然一天一个苹果未必能显著减少处方药用量或就医次数，但这一饮食习惯的确是更富含纤维、更天然健康的。