

# 热水泡柠檬,会不会破坏维生素C?

## 阅读提示

一款最高售价将近500元的超大号网红款水杯——“吨吨桶”最近在网上持续火爆。“偶像们”用“桶”喝水的内容推送,让不少年轻人愈发感到喝水的重要。而如果觉得喝白开水淡而无味,又不爱喝茶或对咖啡因等敏感,来一杯解渴生津的柠檬水,其实是个不错的选择。

柠檬水要泡多浓才合适?热水泡柠檬会不会破坏维生素C?特殊人群能喝柠檬水吗……如果您对一杯柠檬水也有这样的疑问,不妨听听专家的意见。

### 柠檬很酸,不宜吃却适合泡

无论是酷热的夏,还是干燥的秋,一杯柠檬水的鲜醇都能给人的味蕾带来惊喜和慰藉。

海南大学园艺学院教授李新国介绍说,柠檬的果实汁液饱满、肉脆,香气浓郁,富含维生素C、A、B1和B2等多种有益人体的成分。但是,柠檬本身又是个非常独特的水果,含糖量较低,含酸量(主要是柠檬酸)却极其丰富,高达5%左右。

柠檬酸爽的味道,很少有人能驾驭得了。所以,除了嗜酸的孕妇(柠檬因此又称“益母果”或“益母子”)偶尔拿来鲜食,大多数时候,柠檬都是以调味料的角色出现在人们的生活中。特别是它富含的柠檬酸有很强的杀菌作用,常用来给贝类等海鲜提鲜杀菌。

柠檬虽然味儿很酸、微苦,不能像很多水果一样生吃,但用它泡水却能生津解暑,开胃醒脾。

如何挑选品质好的鲜柠檬,李新国提醒消费者记清“四好”标准:

“好看”:优质的柠檬果形端正,有些品种特征明显,如尤力克柠檬果顶有乳突;果皮颜色柠檬黄或绿色,表皮鲜亮,无裂口、虫眼。

“好闻”:新鲜的柠檬散发着一股清香的味道。如果闻不到,说明已经很新鲜了。

“好吃”:新鲜的柠檬果实酸味足,微苦,无馊味或酒味。

“好感”:新鲜的柠檬水分充足,手感硬实,掂起来手感较重;表皮看起来紧绷绷,用手轻捏一下表皮,大都也不会有明显的凹陷。

柠檬果实成熟时间主要在每年的9月到11月,因此鲜柠檬的供应时间大约只有3个多月,而晒干的柠檬片就成了最佳“替补”,是延长柠檬保质期最为有效的方法之一,能更大程度地保持了柠檬原有的风味和营养。

据李新国介绍,一片好的干柠檬,即使干制后也依然有淡淡的清香味,没有清香味的则品质较差。建议消费者选择挑选大片、籽儿少(柠檬籽含有非常苦的柠檬苦素)的干柠檬片。一般来说,瓢肉呈深色的干柠檬片冲泡后味道更浓郁;青色的干柠檬片比黄色的干柠檬片冲泡后口感更酸,消费者可以依个人喜好选择。

### 柠檬泡水,浓些好还是淡些好?

中国农业大学食品与营养工程学院教授范志

红说,泡柠檬水一定要淡,最好控制到一片带皮柠檬泡一扎水,能倒3—4小杯的程度。这是因为柠檬放多了,就不得不加糖或蜂蜜来中和酸味。这样一来,柠檬水就成了自制甜饮料,从而背离了补水的初衷。同时热量也会增加。如果饮用不加节制,有些人可能有增肥的风险。

### 有人担心热水泡柠檬,会不会破坏其中的维生素C?

范志红分析说,柠檬的酸性较强,而维生素C在酸性条件下耐热性较好,没那么容易损失,即使水温度高于60度也没问题。从另外一个角度来说,每百克柠檬的维生素C含量大约只有10—40毫克,和普通绿叶蔬菜的水平差不多。既然绿叶菜我们都能扔进锅里炒和煮,为什么柠檬不能泡在热水里呢?毕竟,泡柠檬水的目的是喝水而不是补维生素C。

如何泡一杯好品质的柠檬水,范志红建议消费者注意以下几点:

柠檬果皮富含能散发香气的柠檬精油及对人体有益的类黄酮,所以泡水时一定要连皮一起切片。切片一定要薄,薄切更易泡出来柠檬的香气成分。

柠檬的籽含非常苦的柠檬苦素,切开后更容易释放强烈的苦味,所以泡水时最好去掉籽。

先用热水泡,然后晾凉,再冷藏一下,可以达到最佳的香气和口感状态。

切片后没用完的柠檬,可用保鲜膜包好冷藏。柠檬酸度很大,除了霉菌,大部分微生物往往知难而退,只要两三天内用完,就不会有什么问题。

### 柠檬水,特殊人群不能随便喝?

喝柠檬水,很多网络“科普”罗列了不少禁忌,这些说法有道理吗?

胃病患者不能喝柠檬水?有人说柠檬水酸性太强刺激胃,所以胃病患者,包括胃酸过度和胃食管反流的人,不能喝。

范志红分析说,纯柠檬汁pH值(酸碱度)大约2.5左右,和可乐相当。如果用一片柠檬来泡一大扎水,泡出来的柠檬水味道很淡,不仅不至于会造成胃溃疡,少量的柠檬酸还有利于胃黏膜修复;消化不良的人,喝淡柠檬水时加一片薄薄的姜佐餐,还可以促进消化液的分泌。

痛风患者不宜饮用?有人说柠檬“酸性”太强,所以不适合痛风患者饮用。

范志红分析说,柠檬水的主要成分是柠檬酸、钾、维生素C、多酚类抗氧化物质,以及微量的柠檬



精油。这其中,钾元素有利于使尿液呈碱性,有助于身体排出尿酸,减少痛风发作的危险;维生素C和多酚类抗氧化物质,也有利于降低炎症反应。痛风患者需要大量喝水,以便稀释尿液,排除尿酸。而不加糖的淡柠檬水是补水的好选择。

肾结石患者不能饮用?有人说柠檬水和富含钙的食物同食,钙和柠檬酸会结合成沉淀,甚至在体内生成结石,所以肾结石患者不能喝。

范志红解释说,柠檬酸不仅不会像草酸那样促进肾结石,相反,柠檬酸等有机酸是有益于食物中钙、镁、铁、锌等多种矿物质吸收的。研究证明,摄入柠檬酸有利于肾结石的预防,甚至柠檬酸钾已经用于肾结石的治疗当中。

同时,为了预防尿液浓缩,结石复发,肾结石患者也要多喝水。所以,结石患者适合喝淡柠檬水。

高血压和糖尿病患者能喝柠檬水吗?范志红说,不加糖的淡柠檬水中没有钠,几乎不含能量,而含有钾、少量维生素C和少量类黄酮物质,很适合高血压、冠心病和糖尿病患者等慢性病人日常饮用。

钾能够对抗钠的升压作用,类黄酮有利于胰岛素敏感性,维生素C对血脂代谢也有帮助。当然,这些成分在柠檬水中的含量都不太高,所以并不能说柠檬水对高血压有什么治疗效果。

据《中国消费者报》

# 如何有效预防失眠?专家支招助你有个好睡眠



春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月,失眠是指睡眠时间或质量不满意并影响白天社会功能的一种主观体验。失眠可分为心理性、生理性及病理性三种。丽水市第二人民医院睡眠中心认为大多市民失眠是心理性原因,调整心态是关键。

## 失眠的危害

长期失眠会影响我们的记忆功能。老年人群中睡眠障碍的发生率很高,如果睡眠得不到改善,其记忆力将受到严重影响从而导致日常认知功能甚至老年痴呆。同时会引起自身免疫能力下降,引起如感冒、神经衰弱、胃肠疾病的发生。

足够的睡眠时间是孩子生长发育和健康成长的先决条件之一。首先,在睡眠过程中氧和能量的消耗最低,有利于恢复体力和脑力,提升次日的学习和工作效

率;其次一些促生长的激素的释放也有利于生长发育和大脑的成熟。

## 如何预防失眠

动静结合、规则作息。

当今失眠居高不下的主要原因为不规律作息。调整好个人的作息,尽可能做到11点前睡觉,避免熬夜伤身。创造良好的睡眠环境,包括保持睡眠环境安静、注意通风、睡具要舒适等。要注意体脑并用,体力活动与脑力活动两相宜,二者不能偏废,适度体力活动对健康大有益处。读书看报养精神,种花养草调性情。

心静入睡、自然而醒。

平时常因工作、学习压力或不顺,思虑万千,出现情绪烦躁、精神紧张的情况,从而诱发失眠。所以要学

会自我放松,可通过深呼吸的方式进行自我放松,保持轻松乐观的心态。

可以试试躺在床上,把脚抬起来,靠在墙上数分钟,有助于自我冷静。建议睡前一个小时远离电子设备,躺在床上实在睡不着,可以起来坐一会儿。心静有睡意再上床入睡。当然,理想的是睡到自然醒。

合理饮食、适当调理。注意合理饮食,少进滋腻补品和少食咸腌味重的佳肴。大素小荤清淡为宜。素菜餐餐有,鱼肉酌量有,海味偶尔有。

“良好睡眠”是健康基石,不要让焦虑、失眠、抑郁破坏了心情。如果因为睡眠问题影响自身的健康,请前往三甲医院睡眠科进行科学治疗。

通讯员 李浚豪