

甜橙、蜜柚、丑橘、砂糖橘、柠檬……进入秋季，柑橘类水果大量上市。近日，一项研究发现，柑橘类水果能激活“长寿基因”，延缓器官衰老。

柑橘水果

有望激活“长寿基因”

刊登在英国《自然》旗下子刊npjAging(自然-合作期刊·衰老)上的一项研究,揭示了一种存在于天然柑橘类水果中的化合物——橙皮素,通过激活特定信号轴,能够促进Cisd2基因表达,延缓肝脏衰老。

研究发现,橙皮素逆转了约23.9%与衰老相关的基因表达变化,将老年肝脏的分子特征成功向年轻状态逆转。

此前,上海中医药大学黄诚团队、上海交通大学曹禹团队联合上海科技大学朱焕乎团队在国际期刊《自然·通讯》发表的研究称,一种存在于柠檬、葡萄柚、橙子等柑橘类水果,以及橘子籽和果皮中的天然化合物——诺米林,有助延缓衰老。

柑橘类水果的优势被低估了

口味甘甜、果肉软嫩,柑橘类水果堪称秋冬“明星”,不仅好吃,更兼具多重健康益处。

助消化

柑橘类水果富含膳食纤维,尤其是金橘,有助促进肠道健康,改善消化,降低胆固醇水平。此外,其富含的β-胡萝卜素可以在体内转化为维生素A,对视力和皮肤健康至关重要。

保护心脏

《英国营养学杂志》上的一项研究发现,平时多吃以柑橘类为首的富含类黄酮的水果,可降低二成以上缺血性心脏病发病风险。

研究人员表示,柑橘类水果中的类黄酮和维生素C具有抗氧化、抑制动脉硬化和炎症、保护血管内皮、改善脂质代谢等作用。

降低中风风险

美国国家医学图书馆网站的一项研究表明,常食用富含类黄酮的水果,如柑橘类水果,能够降低三成女性中风发病风险。

缓解抑郁情绪

英国学术期刊《微生物组》一项研究发现,经常食用柑橘类水果,可显著降低患抑郁症的风险。

不同种类柑橘水果的营养

柑橘是一个庞大的家族,柚子、葡萄柚、橙、柑、橘、金柑、柠檬等,都是这个家族的成员。常见的柑橘类水果营养有何区别?

橘子:全身都是宝

橘子具有润肺、止咳、化痰和止渴功效,肉、皮和叶皆可入药。橘子内侧

这类水果能激活『长寿基因』

解锁正确吃法

薄皮含有膳食纤维和果胶,可以促进通便,降低胆固醇。

橘皮可理气

陈皮是经过炮制的橘皮,具有理气化痰、健脾开胃、缓解消化不良作用。相对于新鲜的橘皮和陈皮,更建议用经过炮制的陈皮;未经炮制的新鲜橘皮,可能会有一些毒性,不建议长期食用。

橘络可清热

橘络可化痰通络,对于痰浊阻络相关不适有辅助调理作用,乳腺增生、子宫肌瘤人群可酌情食用,但不能替代药物治疗。

橘核可散结

橘核有散结通络的调理作用,对痰瘀互阻相关疾病可起到辅助改善(如甲状腺结节、乳腺结节等)。

橘叶可舒肝

橘叶有疏肝理气的作用,对于乳腺增生、胁痛等由肝郁气滞导致的疾病,具有很好的缓解作用。可以取2片至3片风干的橘叶,制作代茶饮。

橙子:微量元素多

橙子的钾、锰含量在柑橘类水果中出类拔萃。缺钾会让人感到精力不足,而锰元素参与乳酸代谢,人体如果缺锰,就很难消除运动后的肌肉酸痛。

柠檬:去腥助消化

柠檬有黄色、橙黄色、绿色之分,相对来讲,颜色鲜艳的成熟度可能较高,酸度也较高。入菜可去腥,使菜的味道更加鲜美。胃酸分泌过多的人尽量少喝柠檬水。

柚子:抗菌抗炎、控压控糖、保护心血管

柚子中的柚皮苷具有抗氧化、抗炎症、保护心血管等功效。而柚子中的香豆素物质(葡萄柚中的含量更为丰富),具有抗凝血、抗菌、抗炎、降血糖、抗高血压、抗癌等多种生物活性。

控压、控糖

柚子高钾低钠,有助于高血压患者保持血压稳定。柚子是一种低GI食物,含有丰富的膳食纤维,适合糖尿病患者和血糖控制不佳的人群食用。但需注意控制摄入量,避免过度食用。

生津止渴、美容养颜

柚子水分含量高、维生素C含量丰富,适合口干口渴、容易上火的人群食用,经常食用也可抑制黑色素生成,让肤色更白净。柚子中的维生素C还能刺激身体分泌胶原蛋白,从而紧致肌肤、预防皱纹,让皮肤保持较佳状态。

消食、解酒毒

《本草纲目》中记载,柚子肉味酸、性寒无毒,具有消食、解酒毒的功效。对于孕早期的妇女来说,还能缓解孕吐反应。

减重

柚子热量低,纤维素含量较高,食用后可以增强饱腹感,是一种非常好的减肥水果。《中国居民膳食指南(2022)》建议每天吃200克至350克水果,如果按照上限350克吃柚子,能量也不足150千卡。

健康吃柑橘要分人分时

购买柑橘时,挑选肉质紧实、新鲜、有光泽的,闻闻有没有自然果香,看看果皮是否有下陷,如果能选择带新鲜叶子的更好。

一次别吃多

橘子含糖量高,一次吃太多会摄入大量糖分,导致嗓子发干发涩,橘子中的果酸也会给牙龈和胃部带来不适。吃完橘子后,建议及时清洁口腔,避免食物残渣、糖分在口腔内滋生细菌。

服药前后避免吃

柚子中含有一种叫“呋喃香豆素”的成分,它会抑制肝脏中CYP3A4酶的活性,很多药物都需要靠这种酶代谢分解。酶被抑制后,药物没法正常“消化”,就会在血液里越积越多,相当于“过量服药”,副作用风险自然大幅升高。

少吃柑橘制品

橘子罐头、柠檬片等储藏品和干制品,虽然用了锁鲜技术,但经过腌渍或糖渍后,盐、糖量容易超标,建议还是要吃新鲜的。

来源:央视一套

