

“轻食”菜单里的 “维C王者” 竟然是它！

近年来，强调低热量、高营养密度的“轻食”成为许多人青睐的健康饮食方式。在诸多关键营养素中，维生素C(以下简称“维C”)是人体无法合成、必须从食物中获取的重要物质，对增强免疫力、促进胶原蛋白合成至关重要。

通常人们认为水果是补充维C的主要来源，事实真的如此吗？在常见的“轻食”食材中，谁才是真正的“维C王者”？宁波市质检院食品安全检验部用实测数据，揭晓了答案。

本次实验选取22种“轻食”中常见的水果和蔬菜，具体分类如下：

实验选取的食材清单

蔬菜	绿叶菜	菠菜、羽衣甘蓝、生菜
	十字花科蔬菜	西蓝花、花椰菜、卷心菜
	茄果类	黄瓜、番茄、红彩椒、黄彩椒、西葫芦
	嫩茎叶菜	芦笋、芹菜、胡萝卜
水果	浆果	草莓、蓝莓
	仁果	苹果、梨、圣女果
	柑橘类	柚子、橙子
	其他	猕猴桃

实验采用GB 5009.86—2016《食品安全国家标准 食品中抗坏血酸的测定》第一法高效液相色谱法。

经过3次平行检测，22种果蔬的维C含量如下：

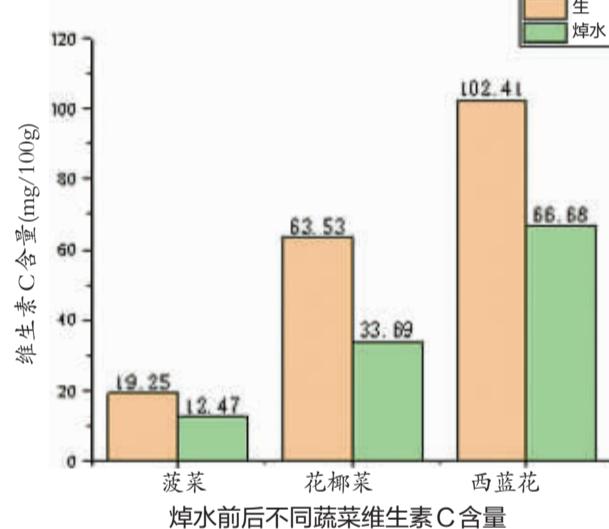
22种果蔬的维C含量(单位:mg/100g)

类别	品名	含量
蔬菜	黄彩椒	143.28
	西蓝花	102.41
	红彩椒	97.57
	羽衣甘蓝	79.95
	花椰菜	63.53
	卷心菜	32.07
	菠菜	19.25
	西葫芦	17.90
	芹菜	14.53
	番茄	8.32
	黄瓜	8.00
	胡萝卜	7.60
	生菜	7.38
	芦笋	6.93
水果	猕猴桃	83.86
	草莓	63.26
	柚子	40.43
	橙子	34.17
	圣女果	31.24
	蓝莓	6.65
	梨	5.18
	苹果	4.04



部分实验样品。记者 毛雷君 摄

检测结果显示，22种果蔬中，黄彩椒的维C含量最高(143.28mg/100g)；其次是西蓝花(102.41mg/100g)、红彩椒(97.57mg/100g)。水果中维C含量最高的是猕猴桃(83.86mg/100g)，但其含量仍低于蔬菜中的前三名。



由于在“轻食”中上述部分食材常需焯水后食用，实验又选取菠菜、花椰菜、西蓝花三种蔬菜，检测焯水5分钟前后的维C含量变化，结果如下：

3种蔬菜焯水前后维C含量

种类	焯水前(mg/100g)	焯水后(mg/100g)	保存比例(%)
菠菜	19.25	12.47	64.78
花椰菜	63.53	33.69	53.03
西蓝花	102.41	66.68	65.11

检测结果显示，焯水后3种蔬菜的维C含量均有所损失。但焯水后的西蓝花维C含量仍达66.68mg/100g，高于不少常见果蔬。

●小贴士

这样吃“轻食”更健康

综合实验数据，技术人员提出以下几点建议：

1. 均衡搭配，营养全面。“轻食”不仅注重控制热量，更注重营养均衡。黄彩椒、西蓝花、红彩椒搭配羽衣甘蓝、鸡胸肉、坚果等，既能保证维C摄入，也能获得膳食纤维、蛋白质和矿物质。

2. 生食更利于维C保留。维C怕热、怕水，烹饪加工易导致其流失。考虑到维C摄入，在“轻食”中尽量选择可生食的食物。

3. 更新观念，科学认知。实验数据显示，维C含量前三名均为蔬菜。尤其是黄彩椒，其维C含量远超常见水果。

橙子的维C含量仅为黄彩椒的1/4左右，柚子的维C含量也只有黄彩椒的约三成。同样是水果，猕猴桃、草莓的维C含量相对更高。

记者 毛雷君 通讯员 王旭骅