



# 火龙果的红心白心、猕猴桃的绿心黄心...究竟哪个更好? 今天总算清楚了

**科普之窗**

青田县科学技术协会  
青田侨报社 中国青田网 主办

现在这个季节又有一批好吃的水果上市了,水果不仅味道甜美,而且营养丰富,无论是放在正餐还是当零食都是绝佳的选择。

不过很多人买水果的时候会纳闷,葡萄颜色深浅区分明显,火龙果有红心白心之分,猕猴桃也有绿心、黄心和黄心的,那到底买什么颜色的好呢?到底有什么区别呢?今天就和大家详细的说一说。

**红心火龙果和白心火龙果**  
很多人认为红心火龙果比白心的更好,更有营养,真是这样吗?事实上无论是白心火龙果还是红心火龙果,其中所含的

营养物质种类几乎相同。水分、维生素、矿物质、有机酸以及膳食纤维等营养素的含量差别并不明显。

### 那它们之间有何区别?

1、味道不同。一般情况下红心火龙果比白心的含糖量更高,吃起来更甜。

2、价格不同。之前白心火龙果是我国产量很大的一种水果,而红心火龙果主要从东南亚国家进口,自然会贵一些。近些年我国国产红心火龙果的产量也在提升,两者之间的价格差别也在慢慢缩小。

### 红心火龙果含有更多的原花青素?

原花青素有助于抗衰老,增强身体的免疫力。火龙果中含有原花青素,但是这种物质仅存在于火龙果的表皮当中;红心火龙果的果肉之所以呈现红色,是由于其中含有一定量的“甜菜红素”。

**吃完红心火龙果后拉出的便便为啥变成红色?**

这也是甜菜红素的“功劳”。它被人吃进去之后不易被分解吸收代谢,大多会随

着汗液、小便和大便排出体外,所以完全不用担心!

具体火龙果该吃红心的还是白心的呢?就一句话:喜欢吃哪个就吃哪个!

### 黄心、绿心和红心猕猴桃

按照果肉的颜色区分,猕猴桃主要有黄心猕猴桃和绿心猕猴桃,也有少数的红心猕猴桃;按照物种分类主要有中华猕猴桃和美味猕猴桃。

从口感上对比,红心的猕猴桃“糖酸比”更大,吃起来更加甜美,甚至是甜腻;绿色的猕猴桃吃起来相对偏酸;黄心猕猴桃的口感介于两者之间,又酸又甜。

这三种猕猴桃所含营养素的种类没有太大区别,但是红心猕猴桃的营养物质含量更胜一筹。

和绿心猕猴桃、黄心猕猴桃相比,红心猕猴桃中所含的膳食纤维含量更高,食用更易促进肠道代谢;另外红心猕猴桃中所含的维生素C高于绿色猕猴桃;黄酮类物质的含量也居于三色猕猴桃的首位。

从价格上看,红心猕猴桃和黄心猕猴桃的价格会比绿心猕猴桃更高一些。

### 该吃哪个呢?

还是喜欢吃哪个就吃哪个,可以直接吃,也可以拌在酸奶里或者沙拉里。

但猕猴桃容易刺激肠胃,所以不建议空腹吃,一般建议在饭后半小时左右再吃,而且每天不要超过3个(1个猕猴桃大约100g-170g)。

那么,奇异果跟猕猴桃有什么区别呢?没区别。就是同一种水果。

我国是猕猴桃的原产地,到目前为止全世界总共发现猕猴桃属66种,其中有62种原产于我国。猕猴桃的原有中文名称也不叫猕猴桃,叫中国醋栗。传到新西兰之后就当地水果商人改成了“奇异果(Kiwi fruit)”。

### 不同深浅颜色的葡萄

葡萄品种较多,颜色区别也很大。其中“提子”是葡萄中的一类品种,根据外表皮颜色可以分为红提、青提和黑提。

葡萄和其他水果相比,含有花青素、白藜芦醇等具有抗氧化作用的生物活性物质。葡萄的果皮颜色越深,其中所含的生物活性物质剂量也就越高,也就是说深紫色、深红色以及黑色的葡萄中所含的各种抗氧化物质会更多一些。

不同颜色的葡萄口感有区别吗?概括起来还是——差异不大。

### 其他水果的颜色区别

除了这些以外,像不同颜色的苹果、不同颜色果肉的西瓜也是口感各有特点,营养物质含量也各有突出点,但根本来讲大多数差异很小。

水果的表皮和果肉颜色有所区别实在是太正常了,就像人的长相不一样。只要确定水果没有因为发霉变质而变色,喜欢吃什么颜色的就吃什么颜色的,不要太纠结!还有要注意的就是营养要均衡,水果每天要适量,不要因为好吃就吃太多。

来源科普中国

EXPO 2010  
SHANGHAI CHINA  
STATE GRID  
国家电网  
中国2010年上海世博会全球合作伙伴  
Global Partner of Expo 2010 Shanghai China

## 服务热线 95598

停电公告 温馨提示:望相关用户谅解,并做好生活、生产安排。

因线路施工,以下线路届时停电(遇雨顺延),望相关用户谅解,并做好生活、生产安排,咨询电话95598。

**一、停电开始时间:2019年10月24日07时30分至2019年10月24日17时30分止。**

**工作内容:**汤洋185线延伸工程停电。

**停电范围:**汤洋185线71号杆7号开关;浙江省-丽水市-青田县-仁庄镇-罗溪村行政村(罗溪村,洋山背自然村)。

**二、停电开始时间:2019年10月25日07时30分至2019年10月25日17时30分止。**

**工作内容:**配合秋炉186线焕恩207线1#杆电缆上杆搭头,在大田B178线(大田B178线1-6#杆改双回路)1#杆安装开关一台,1#-6#杆放240绝缘导线420米,6#-9#放240绝缘导线300米停电。

**停电范围:**大田B178线1#杆1#开关;浙江省-丽水市-青田县-仁庄镇-林山村行政村(下堂自然村,林山村,中堂自然村,上塘自然村),山口镇(山口镇行政村-朱坑自然村,雅陈村行政村-朱坑自然村,大安村行政村-大安村);浙江省-丽水市-青田县-山口镇-大安村行政村-青田有邻山庄园艺有限公司。

**三、停电开始时间:2019年10月25日07时30分至2019年10月25日17时30分止。**

**工作内容:**配合秋炉186线焕恩207线改造工程,9#-10#杆放240钢芯铝绞线1200米架设跨越石雕城187线板石分线6-7#杆停电。

**停电范围:**石雕城187线板石分线开关;浙江

省-丽水市-青田县-山口镇-山口村行政村(青岱路,石昌路,跑天坞,爱国路,矿区路,文化巷);浙江省-丽水市-青田县-山口镇-山口村行政村-山口镇水厂。

**四、停电开始时间:2019年10月30日08时00分至2019年10月30日16时30分止。**

**工作内容:**阜山村中心村电网改造升级工程:2、丽水青田10千伏坑口101线延伸工程;新立15米电杆2根;3、坑口支线坑边支线0杆、坑口支线阜山电站支线1#杆、坑口支线玉带桥支线0杆各安装智能开关1台。

**停电范围:**小令支线67#杆与坑口分线分段开关,坑口101线136#杆17#分段令克之间;浙江省-丽水市-青田县-阜山乡-周山村行政村(周山村,章树根自然村),阜山乡-安店村行政村(西洋村,安店村),阜山乡-岗下村行政村(岗下村,水口),阜山乡-阜山村行政村(王费潭自然村,叶处自然村,朱庵自然村,西溪坑自然村),阜山乡-坑边村行政村(坑边村,新庵村自然村,乌岩洞自然村),阜山乡(前王村行政村-前王村,红富洋村行政村-红富洋村,周村行政村-周村,周宅村行政村-周宅村),仁庄镇-东坪村行政村-东坪村,汤洋乡-汤洋村行政村-汤洋村;阜山乡-阜山村行政村(中国铁塔股份有限公司丽水市分公司,中国移动通信集团浙江有限公司青田分公司),阜山乡-坑边村行政村(青田县阜山二级电站,阜山电站)。

**五、停电时间:2019年10月23日08时00分至2019年10月23日18时00分。**

**停电线路:**小舟山121线白岩头6#开关。

**工作内容:**10kV小舟山121线与石洞128线新建联络线8#杆至14#杆导线架设。

**停电范围:**浙江省-丽水市-青田县-小舟山乡-上山炉村行政村(上山炉自然村,水笔笕自然村),小舟山乡-西平村行政村(西平村26号2单元,西平自然村),小舟山乡-新建村行政村(状头自然村)。

**六、停电时间:2019年10月25日07时00分至2019年10月25日18时00分。**

**停电线路:**小舟山121线。

**工作内容:**1、新建10kV小舟山121线6#杆至7#杆、17#杆至29#杆导线架设及金具更换;2、10kV小舟山121线变电所围墙外1#开关更换;3、10kV石洞128线变电所围墙外1#开关更换。

**停电范围:**浙江省-丽水市-青田县-温溪镇-温溪新村行政村(下龙自然村,温溪新村自然村,西寮村自然村,大平自然村,大尖自然村,汪坑村自然村),温溪镇-温溪村行政村(温溪自然村,三个脑自然村,繁华北路),小舟山乡(下寮村行政村-下寮自然村,小舟山村行政村-小舟山自然村),温溪镇(金坑头行政村-金坑头自然村,大头田村行政村-大头田自然村),贵吞乡(下坑村行政村-下坑路,卓山村行政村-卓山自然村,贵吞村行政村-贵吞自然村);温溪镇-温溪村行政村(中国电信股份有限公司青田分公司,中国铁塔股份有限公司丽水市分公司)。

青田县电力公司  
2019年10月12日

## 青田县人民法院公告

**陈炳光(户籍所在地浙江省青田县仁庄镇坑底湾1号):**

原告李朝珠与被告陈炳光离婚纠纷一案,已审理终结,现依法向你公告送达本院(2019)浙1121民初2346号民事判决书。判决主文:准予原告李朝珠与被告陈炳光离婚。公告之日起60天内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起十五日内,向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

**徐翠丽(户籍所在地浙江省青田县鹤城街道米仓巷2号701室):**

本院受理原告陈育康与被告徐翠丽民间借贷纠纷一案,现依法向你公告送达(2019)浙1121民初3847号应诉及举证通知书、起诉状副本、证据副本、合议庭组成人员通知书、开庭传票、民事裁定书。自本公告发出之日起经过60日即视为送达。你提出答辩状及举证期限为送达后的15日内,逾期不提交证据的视为放弃举证权利。本院决定于2020年1月10日9时00分在本院第五审判庭公开开庭审理,逾期将依法缺席裁判。

**周汉龙(户籍所在地浙江省青田县高湖镇内冯村21-1号):**

原告潘勇锋与被告周汉龙民间借贷纠纷一案,现已审结。根据《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定,现依法向你公告送达(2019)浙1121民初2755号民事判决书。判决内容为:被告周汉龙在本判决生效后十日内即归还原告潘勇锋借款本金46470元并支付利息14000元。如果未按本判决指定的期间履行给付金钱义务,应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百五十三条之规定,加倍支付迟延履行期间的债务利息。案件受理费1336元,公告费600元,均由被告周汉龙负担。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起十五日内向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。



文明家风代代相传  
敬老孝老中华美德