

甜美可人,营养丰富,非转基因,还有9种吃法……

一个甜玉米的自述

我是甜玉米,属于禾本科玉蜀黍属一年生草本植物。我来自一个庞大的家族,我的兄弟姐妹包括普通玉米、青贮玉米、糯玉米、爆裂玉米、笋玉米等。

我的祖先来自于南美洲,大多数科学家认为我们是由大刍草起源进化而来的。早在7000—10000年以前,人类就开始对我们驯化,在500—600年以前,印第安人开始种植和食用我。随着哥伦布发现美洲大陆,我走出美洲大陆,开始走向世界。

在我的家族里,我属于晚辈,世界上广泛栽培甜玉米还只有一百多年的历史,人们对我的了解还很有限,同时对我也存在着诸多误解。因此,今天我在这里好好地向大家介绍下我自己。

我的特性

为什么我深受人们的喜爱? 因为我不仅名副其实地甜,而且生食时具有明显的新鲜水果味道,籽粒脆嫩。新鲜的果穗煮熟后食用,适口性更好,有明显的甜玉米清香,甜度高;籽粒入口同样脆、嫩,咀嚼口感爽滑、细腻;食后口气清新,有较长的回味感觉。

根据甜度的差别,我被分为普甜型、超甜型和加强型甜三大类。

普甜型甜玉米:在肯德基快餐店中销售的速冻玉米段,就是一种叫Jubilee的普甜型甜玉米,特点是甜度适中,糖分含量大致为7%—9%。

加强型甜玉米:这是一种多基因作用的甜玉米类型。甜度在普甜型和超甜型之间,口感和味道要略好于普甜型。

超甜型甜玉米:所含的糖分均为蔗糖、葡萄糖、果糖和麦芽糖等能溶于水的单糖和双糖,糖分含量可达11%—15%,而且这些糖分的转化很慢。

超甜型甜玉米自20世纪50年代出现以后,便得到迅速推广,目前它是世界上种植面积最大、产量增长速度最快的甜玉米品种。可以这样说,就是因为有了超甜型甜玉米,甜玉米这一新兴产业才得以在全世界大力发展起来。

我的营养价值

我富含维生素A、B₁、B₂、C、矿物质及游离氨基酸等,易于人体消化吸收,是一种新兴休闲保健营养食品。

我富含脂肪,含亚油酸60%以上,可减少人体内胆固醇的沉积,预防高血压、冠心病和心肌梗死等疾病,并对糖尿病有积极的防治作用。

蛋白质

我的籽粒中蛋白质含量较高,一般在13%以上,比普通玉米高3%—4%。其中主要是水溶性蛋白,另外还有少量的碱溶性蛋白、醇溶性蛋白和盐溶性蛋白。

氨基酸

我的籽粒中氨基酸总含量较高,分

别比普通玉米和糯玉米高23.20%和12.70%。8种人体必需氨基酸总量也分别比普通玉米和糯玉米高出23.50%和6.60%,其中赖氨酸含量是普通玉米的两倍。

其他营养成分

我含有多种维生素,其中,维生素C的含量一般为0.7毫克/100克,比普通玉米高一倍左右;烟酸的含量为0.22毫克/100克,普通玉米的烟酸含量仅为0.093毫克/100克;核黄素含量为1.70毫克/100克,普通玉米几乎不含核黄素。

我的体内纤维素含量较高,可促进肠道蠕动,能有效降低便秘、痔疮、结肠癌和直肠癌的发病率,还能预防高血压、心脏病、糖尿病、肥胖症等许多疾病。我还含有丰富的维生素E,具有延缓衰老的作用。

我的食用方法

- (1)鲜食。**甜玉米鲜穗采收后直接通过超市或农贸市场销售,这是一种最简单的消费方式,其品尝质量最好、消费量也最大,普甜、加强甜和超甜等几种类型的甜玉米均可采用此种食用方式。
- (2)低温保鲜籽粒。**切粒清洗后的籽粒置于0℃—5℃的低温下进行冷藏销售,主要供家庭消费。其特点是保鲜效果好,使用方便,但保质期只有3—5天。超甜型品种保鲜效果最好。
- (3)甜玉米罐头。**甜玉米籽粒加工的罐头产品有整粒和糊状两种。开罐即食,也可再烹调加工,供家庭和餐饮行业消费。一般采用超甜型品种较多。
- (4)速冻甜玉米籽粒。**主要为大型餐饮企业和食品加工企业提供加工原料。根据原料要求,几种甜玉米类型均可用于加工。
- (5)速冻甜玉米果穗。**多用于餐饮行业,如肯德基快餐店内的甜玉米段,一般采用普甜和一些加强甜品种,超甜品种的加工难度较大。
- (6)速冻脱水甜玉米籽粒。**这是一种最近几年在美国兴起的新产品,其成本较高,但口感很好。这种高档小食品的市场有限,多针对儿童和高消费家庭,一般采用超甜型品种进行加工。
- (7)真空保鲜果穗。**保鲜期可达18个月,保鲜效果较好,主要针对家庭和即食消费,有很大的发展空间。几种类型的甜玉米均可用于加工。
- (8)真空保鲜籽粒。**基本接近于甜玉米罐头产品,保鲜期为18个月。因其成本大大低于罐头产品,因此有望占领一部分罐头市场,进入家庭、餐饮行业和食品加工行业,有广阔的市场发展空间。
- (9)甜玉米饮料。**其加工工艺简单,成本较低,产品外观清亮、口感怡人、营养丰富,是一种具有巨大潜在市场的产品。



关于我的疑问

这么甜的玉米是转基因玉米吗?

转基因技术已得到发展和普及,然而不少消费者还是谈“转基因”色变,因此,这么甜美可人的我也难免受到大家的质疑:这么甜的玉米,是转基因玉米吗?

其实,大家不必担心,我之所以如此甜美可人,是因为在进化过程中胚乳发生一系列突变,阻断了部分还原性糖向淀粉转化,导致胚乳中含有相对含量很高的水溶性多糖,赋予了我与众不同的多种甜蜜风味。

现在的甜玉米品种是在自然突变的甜玉米品种的基础上,通过传统育种技术——选育自交系、组配杂交种的办法培育出的新品种,并不是转基因的产物。

糖尿病人能不能吃甜玉米?

我拥有独特的内在成分和营养结构,虽然我的含糖量相对高一些,但糖和淀粉的总量较糯玉米的总量小。

科学家发现我的升糖速率和

一些蔬菜水果基本相当,比传统主粮米、面更低,因此,吃起来比较甜的我却是一种低糖食品。糖尿病患者如果将我作为主食,替代部分精米、白面,对控制血糖有好处,当然,也不能无限制放开来吃。

五彩斑斓的甜玉米是染色的吗?

市场上常见有各种颜色的我,有人担心这样色彩斑斓的玉米是不是转基因或染色的? 其实都不是,这丰富的色彩是大自然赐予我的礼物,并非人工干预而成。不同的颜色是由不同的基因突变导致的,且在营养上也大有差别。

紫色玉米中含有花青素,是一种强抗氧化物质,溶于水,不溶于油,非常容易被人体吸收。花青素有延缓衰老、保护视力、抑制过敏和控制血糖的功效。

黄色玉米中含有叶黄素和玉米黄素,玉米黄素有预防糖尿病视网膜黄斑变性的作用,可以延缓眼睛的衰老。

如何选购和储存甜玉米?

新鲜翠绿的苞叶能反映我是否鲜嫩,剥去苞叶,籽粒圆满,排列整齐,用手指甲按压有白色牛奶样物质渗出的,这样的我最鲜嫩,风味最佳。

在高温情况下,我体内的糖分会转化为淀粉,水分明显

减少,口感也会变差,因此最好将我保存在阴凉干燥处。要享用玉米最好的风味,最好当天买当天吃。也可以将带着外皮的果穗装入塑料袋中,放入冰箱冷藏存放,但也要尽快食用哦。

甜玉米烹饪指南

- 1)将甜玉米去除表皮苞叶,清洗干净后,放在蒸锅上隔水蒸大约15分钟,看到玉米颜色变深,说明玉米已经蒸熟。
- 2)将新鲜的甜玉米去除表皮苞叶,清洗干净后,置于带有气孔的密封容器内(防止水分散失影

响口感),再置于微波炉中,微波10分钟左右后取出,玉米颜色变深,说明玉米已蒸熟。

- 3)不建议用普通煮玉米的方法煮甜玉米,容易使营养成分流失,用甜玉米煲汤除外。

据中国特用玉米研究中心

