

“三头四度”挑葡萄

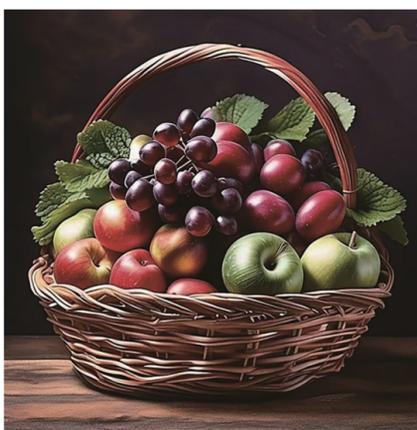


葡萄营养丰富、清甜多汁,是不少人的心头好。时下正值葡萄陆续上市,挑选时不妨试试“三头四度”法。

“三头”指**蒂头、粒头和粉头**。蒂头即果梗,是指葡萄植株上生长出的整个葡萄串。挑选时,可以将整串拎起来看看,以果梗呈倒圆锥状、外观无副穗的较佳。如果葡萄一拎起来就往下掉粒,说明存放时间过长,不新鲜了。粒头即果粒,大小、形状和颜色因品种而异,有的较大且饱满,有的小而紧实。无论哪个品种,均以果粒呈椭圆形、果皮薄且带弹性的为好。需要说明的是,果粒并非越紧密越好。若果粒过于紧密,生长时基部接受的光照会受影响,容易造成颜色和味道的差别。另外,果粒过密还容易相互挤压、破碎,增加感染病虫害的几率。因此,适度松散的葡萄更值得买。粉头即果粉,又叫白霜,是葡萄本身分泌的糖醇类物质,有助减少水分流失,让葡萄更饱满。从一定程度上说,带白霜是葡萄新鲜的标志,但也可能是个别农户喷洒的低浓度杀菌农药。区分方法是,正常白霜分布自然均匀,不会遮住葡萄表皮的颜色;药剂“白霜”分布不均匀,其中还会有暗蓝色痕迹。

“四度”即**色度、硬度、香度及糖酸度**。色度是指葡萄颜色的深浅程度,因品种而异,如成熟度高的巨峰、玫瑰香应是紫黑色,青提则呈黄绿色,马奶葡萄呈黄白色。硬度是指葡萄果肉的紧实度,硬度越高往往越新鲜,太软说明存放时间过久。香度指香味,品种和成熟度是重要影响因素,以具有浓郁葡萄香气的为好,开始腐烂的会有明显的酒精味。糖酸度是指葡萄中糖和酸的含量及比例,这个可根据个人口味挑选,如果有条件,可以摘一颗尝尝。 **本报综合报道**

天热,吃对水果更健康



水果不仅解渴,而且营养丰富,富含维生素C、钾、镁和膳食纤维等营养成分,着实为我们的健康加分不少。然而,在这水果旺季,你真的了解它们的营养价值,吃对了吗?

不同水果的营养价值

水果分为瓜果、浆果、仁果、核果、热带、坚果、柑橘七大类。下面说说几类常见的时令水果。

一是瓜果类,如西瓜、甜瓜、哈密瓜,它们90%以上都是水分,又甜又低热量。西瓜堪称消暑解渴佳品,“冰镇+勺子”的美食典范。哈密瓜吃起来甜,但含糖量不高,热量也低,富含钾和β-胡萝卜素,对高血压患者很友好。

二是浆果类,如葡萄,常见品种有巨峰、夏黑、提子等。葡萄富含钾和维生素K,每百克葡萄含钾高达191毫克、维生素K为14.6微克,还含有丰富的酚类成分,适当食用,对控制血压、保护心血管健康有一定益处。

三是仁果类,如苹果、梨。早熟品种的苹果在七月盛产。苹果富含果胶这种膳食纤维和酚类抗氧化物质,对维持体重、降低糖尿病发病风险有好处。高纤维与果糖并存的梨,入口清凉,富含山梨糖醇,可加速肠道蠕动,改善便秘。

四是核果类,如桃、李子、杏。桃所含的酚酸这类抗氧化物质位于核果类前列,对健康有益。李子每百克含钾144毫克,适合控制血糖的朋友。西梅(李子的一种)含有较多的膳食纤维,以及含山梨糖醇和木糖醇,是通便的好帮手。注意,胃肠道欠佳、

容易腹泻的人群要少吃。杏是我国“土著”水果,常见的黄杏,胡萝卜素含量是黄桃的22.5倍、苹果的9倍。胡萝卜素在体内可以转化为维生素A,能保护视力,预防干眼症。黄杏含有的叶黄素和玉米黄素是哈密瓜的3倍多,这两种成分对维持视网膜黄斑区健康很重要。

五是热带类水果,如榴莲、山竹、火龙果、芒果。榴莲的碳水、脂肪和热量都超级高,建议将它当甜点吃,每日别超过200克。山竹饱满多汁,柔软香甜,虽然营养并不突出,但用它解馋还是不错的。火龙果富含膳食纤维,其黑色小籽能促进肠道蠕动,因此也是改善便秘的好帮手。芒果含有丰富的β-胡萝卜素,以及叶黄素、玉米黄素、番茄红素等类胡萝卜素,对健康有益,与杏的营养价值差不多。特别提醒,芒果容易引发过敏,对芒果过敏的人尽量避免食用。

水果要这样吃

水果吃多少合适?水果是我们均衡饮食的一部分,《中国居民膳食指南(2022版)》建议,成人每日应摄入200—350克新鲜水果,可以根据个人情况适当调整。注意,果汁不能代替水果。

水果什么时候吃最好?有人说“早上吃水果是金,晚上吃水果是铜”,这个没有科学依据。其实饭前饭后吃,并没有严格要求,都是可以的。我们主要从水果中获得维生素和矿物质,只要补充到了就好。

不过,特殊人群要注意。对于需要控制血糖的朋友,餐前半小时吃水果,能有效降低餐后的血糖水平,而餐后吃水果则会导致血糖明显上升。如果放在正餐吃,就吃50—100克,并且减少主食量,同时检测餐后血糖。如果加餐吃,每次加100克,一天最多200克就可以了。另外,孩子在饭前别吃太多水果,以免影响正餐。

挑选与储存方式

挑选原则:选择新鲜应季水果,变换购买种类,也可以同时少量购买不同种类的水果。

对于上述提到的水果,买回来就建议冷藏的有:葡萄、榴莲肉、山竹、西瓜。榴莲肉要用保鲜膜或保鲜盒密封冷藏,以免串味;山竹放在保鲜袋,留少量空气,再把袋口系紧,放冰箱冷藏;西瓜可冷藏,通常买回来都是熟透的。

没熟之前不能冷藏的水果:芒果、火龙果、甜瓜、哈密瓜、桃、杏、李子。

打算几天就吃完,放阴凉处,也可以储存的水果有:苹果、梨等。

据《科普时报》报道



夏日炎炎,正是新鲜水果上市的季节,香甜可口的瓜果满足了人们的味蕾,也勾起了人们的好奇心。最近,关于西梅的话题登上了网络热搜:西梅是“梅”还是“李”?为什么吃了西梅容易跑厕所?人人适宜吃西梅吗?

西梅原来是李子

人们对于西梅最大的疑惑,想必就是它的“身世之谜”——西梅到底是“梅”还是“李”?

“西梅虽然名字中带有‘梅’字,但它却是百分百的蔷薇科李属木本植物,学名为欧洲李,是李子的一种。”辽宁省农业科学院果树研究所所长刘威生给出了答案。欧洲李原产自西亚和欧洲,后来引入中国栽培,因为长得像杏梅,在民间便有了“西梅”这个名字。

这个远道而来的“西洋水果”,跟我们常见的本土李子有什么区别呢?李属包含30多种左右,但栽培较多的只有欧洲李和中国李。”刘威生说。欧洲李多数情况下是椭圆形的,果肉韧性比较好,含糖量较高,适合制成果干。世界上的欧洲李主要分布在欧洲、美国、加拿大等美洲地区也有种植,在我国,欧洲李主要分布在新疆、内蒙古、山东、河南、河北等地也有种植。

相比之下我们更加熟悉、俗称为“李子”的水果基本都是中国李。它们大多是圆形或是扁圆形的,汁水较多、味道浓郁,更适合鲜食,例如“三华李”“巫山脆李”“蜂糖李”等。我国李子栽培历史悠久,生命力旺盛,分布范围广泛。西汉时期,李子沿着丝绸之路走出了国门,日本、美国等国家从中国引进原始品种后进行了创新改良,再次打开了国际市场。如今,市面上常见的黑布林,就是美国科研人员从中国李和欧洲李的杂交后代中选育出的新品种。

目前,市场上的欧洲李品种主要有“女神”“理查德早生”“法兰西”等。位于辽宁省营口市的国家李杏种质资源圃内保存着近80份欧洲李资源,为我国乃至世界范围内欧洲李的研究创新和品种创制提供了重要材料。

促进排便关键在于糖

数据显示,我国成年人慢性便秘的患病率为4%—10%。也就是说,我国约有5000万成年人正在受到便秘困扰。

最近,很多网友把西梅汁当作“减肥神器”,那为什么西梅是“便秘终结者”呢?

西梅能让人如此“通畅”,是多方合力的结果。有研究表明,西梅缓解便秘的作用主要是由于它具有相当高的纤维含量,100克鲜果含7.1克纤维,包括可溶性和不溶性纤维。纤维素等不溶性膳食纤维可抵抗结肠发酵,而且能通过机械腔内刺激增加粪便水分和体积,同时刺激肠道的收缩和蠕动,加快大便排泄。果胶等可溶性膳食纤维很容易被结肠微生物群发酵,导致细菌种群的增殖,产生短链脂肪酸,从而改善粪便质量的增加。

促进排便的关键在于糖。西梅中含有木糖醇和山梨糖醇,木糖醇可以促进胃排空和降低肠通过时间,山梨糖醇也具有通便的效果,并能引起肠道菌群的改变,每100克西梅干含有14.7克山梨糖醇。山梨糖醇是一种不易被消化的碳水化合物,它会在肠道局部形成高渗环境,使粪便在肠道中吸收更多的水分,而且山梨糖醇被肠道细菌分解后会产生产生气体,在气体和水分的双重作用下,粪便会变得更加湿润,更容易排出。木糖醇可以加速胃部蠕动,促进胃排空,加速消化,缩短粪便在肠道中的通过时间。两者双管齐下,让“肠道清道夫”声名远扬。

此外,西梅中含有的多酚类化合物也可辅助促进通便活性,其含有绿原酸、新绿原酸、花青素、原花青素等多酚类化合物,每100克西梅含有184毫克多酚类化合物。

西北农林科技大学教授冯存良建议,西梅营养丰富,富含无机盐、维生素、膳食纤维、多酚等多种营养成分,且不含脂肪和胆固醇,可帮助老年人补充铁、锌、钾,强身健骨,可使儿童增加各种维生素的摄入。食用西梅时,要注意它与其他食物的搭配情况,避免影响营养成分的吸收。

西梅并不是人人适宜

西梅热量低,在减肥期间食用不会造成太大的热量负担,但腹泻人群、胃溃疡患者、急性胃肠炎患者、糖尿病患者,糖尿病患者建议少吃或不吃西梅,西梅泥、西梅干和西梅汁更应减少食用或尽量不要食用。

腹泻人群:西梅中膳食纤维含量丰富,可促进胃肠蠕动,对于缓解便秘有一定积极作用,而腹泻患者需少吃或不吃西梅,以免腹泻症状加重。

胃溃疡患者:西梅属于酸性食物,可刺激胃酸分泌,胃溃疡患者吃西梅后更易刺激胃肠黏膜,加重疾病症状,因此建议此类患者少吃或不吃西梅。

急性胃肠炎患者:此类患者胃肠功能紊乱,而西梅又富含膳食纤维以及果胶,急性胃肠炎患者吃西梅后易加重胃肠功能负担,不利于疾病恢复。

糖尿病患者:西梅含糖量较高,糖尿病患者需控制摄入量,大量吃西梅可能导致血糖波动,不利于疾病的控制。

龋齿患者:西梅中含有酸性物质,如果吃西梅后不注意口腔卫生,可能导致酸性物质附着在牙齿上,易诱发或加重龋齿,因此龋齿患者需注意西梅的摄入量,并注意口腔卫生。

此外,正常人群吃西梅时也要注意适量原则,不可一次性吃过多西梅,以免导致消化不良,同时也要注意营养摄入均衡,以满足身体所需。

据《中国食品报》报道

以醋治病被夸大了

醋的营养价值丰富,含有氨基酸、有机酸、维生素、矿物质等营养成分。除了用作调味品,醋在保健领域也颇受欢迎,相关说法层出不穷,甚至吹得神乎其神,其中哪些是真的?

说法一:吃醋能降血糖。多项研究表明,醋能在一定程度上阻碍淀粉的消化,降低食物的升糖速度,但这种作用仅限于白馒头、白米饭等高升糖指数食物,对于燕麦等低升糖指数食物,效果不明显。

说法二:吃醋能降血压。高血压与盐摄入过多有关,做菜时用醋替代食盐来调味,是适合高血压人群的减盐方式。食醋所含的尼克酸等成分可促进胆固醇排出,能在一定程度上扩张血管。但是,单纯通过吃醋很难将血压控制在理想范围内,如果为此盲目停掉降压药,反而会导致血压波动。

说法三:吃醋能给肠道杀菌。食醋主要成分为醋酸,具有一定的消炎杀菌作用。但在日常生活中,食醋的摄入量不足以达到给肠道杀菌消毒的效果,也不能预防细菌性食物中毒。

说法四:吃醋能软化血管。这种说法可能源于人们用醋去除水管、水壶中的水垢,进而想当然地认为醋能去除血管中的斑块。其实,醋随着饮食进入消化道,而非血管,无法和动脉中沉积的斑块直接接触,更别提“软化血管”了。动脉粥样硬化患者不能靠吃醋软化血管,而是要遵医嘱清淡饮食、规律服药、定期检查。

说法五:醋泡食品营养翻倍。醋中富含多酚、黄酮、糖苷、有机酸、维生素等活性物质,确实有助其他食物中的营养成分析出,还可以促进食欲、助消化。人们通常用醋泡的食物,如花生、黄豆、黑豆等,本身就富含多种营养物质,因此醋泡后营养都不错,但翻倍有些夸张。需注意,网上有鼓吹用醋泡鸡蛋养生的,由于使用的是生鸡蛋,没有经过高温杀菌,可能存在一定的食品安全风险。

总而言之,在日常饮食中添加少量醋对身体有一定好处,但不能大量摄入醋或醋泡食品,泡过食物的醋也不宜饮用。如果吃了醋制食物后,有烧心或其他消化系统不适症状,要及时停药。

据《生命时报》报道



大热天来碗凉面



在烦闷燥热的季节,一碗爽口的凉面不仅令人胃口大开,帮助身体补充营养,而且制作起来比较省事,可以避免大汗淋漓的烹调。中华大地幅员辽阔,即便是一碗小小的凉面,各地做法也各具特色。

四川鸡丝凉面。四川凉面历史悠久、种类繁多,其中以鸡丝凉面最为出名。筋道十足的碱水面(和面时加了碱)搭配手撕鸡丝、黄瓜丝、胡萝卜丝、花生碎和香菜,再佐以辣椒面、花椒油、醋、糖、红油、蒜泥等配料,融合了鲜、酸、辣、甜等多种滋味,让人一吃就停不下来。鸡丝凉面荤素搭配,鸡肉富含优质蛋白质和多种维生素,黄瓜、胡萝卜能提供膳食纤维以及胡萝卜素等抗氧化物质,花生含有健康脂肪和钙、钾、镁等矿物质。不过,鸡丝凉面中鸡丝的量往往较少,很难补足一餐的蛋白质,建议吃时多加点鸡丝或者搭配一个煮鸡

蛋。和面时加碱会让面条口感更筋道,但会破坏面粉中的B族维生素,如果是在家自己制作,和面时可以加鸡蛋或牛奶。

北京麻酱凉面。芝麻酱“入口绵,到口光,嚼后香,吃后想”,北京人对它情有独钟。有人说,一到夏天,北京人厨房里一半的芝麻酱都用来拌面了。将煮好的手擀面过凉水,黄瓜切成细细的丝,醋和蒜汁一起浇上,添一勺懈(xiè)好的调味芝麻酱,搅拌均匀后,面条和黄瓜丝都挂满芝麻酱。入口后,芝麻酱的香浓口感再搭配上醋的酸,解腻又开胃。芝麻酱不仅口感香醇浓郁,而且营养非常丰富,富含单不饱和脂肪酸、钙、钾、镁、铁、锌等矿物质,B族维生素和维生素E等维生素,堪称调味品中的“营养宝库”。值得一提的是,芝麻酱钙含量特别高,一勺芝麻酱(约20克),含钙量为160毫克左右,可达成成年人每日钙推荐摄入量的20%。

据《生命时报》报道

NCI 新华保险

游戏诈骗套路深,虚拟世界勿当真

2024年7月,消费者孙先生来到保险公司柜面,称要办理保单贷款,并要求立即到账,经工作人员查询,孙先生为保单投保人,虽已年满18周岁,但保单投保人为其母亲,保单贷款业务需由投保人提出申请,在工作人员向孙先生做出解释后,孙先生满脸愁容问是否有其他解决办法。经工作人员与孙先生耐心沟通后,孙先生表示暑假与同学一起玩游戏时收到一条好友申请,对方称愿出高价购买孙先生的游戏账号。

谈妥价格后,对方发来一个交易平台链接,要求在链接里挂号出售进行交易。几分钟后,对方称已经完成购买,让孙先生去提现,可是平台客服却称其资料错误游戏账号被冻结,需要充值2000元才能解封,在对方的指引下孙先生继续转账2000.1元后,客服表示不能提现,需要继续转账2000.1元。随后客服用各种理由引导孙先生转账,孙先生感觉自己被骗,但又不敢告诉父母,便想到保单能贷款,可以先还到母亲的支付

宝中,随后到保险公司办理保单贷款业务。了解事情的原由后,工作人员告诉孙先生已经遇到了网络诈骗,建议将此事故告知父母,并协助向派出所进行报案。

假期家长一定要提示并关注孩子,不要让孩子过度沉迷于网游世界,不轻信网络平台上发布的各类虚假信息。若遇到陌生人转账要求,请第一时间告知家长,寻求帮助,切勿直接汇款。

供稿:新华保险乌兰察布中支