

水果变甜是用了“科技狠活”吗?

近年来,消费者普遍感觉水果似乎变得越来越甜。这份舌尖上的甜蜜让人们大饱口福,但也使人心生疑惑:这是用了“科技狠活”吗?

中国农业科学院郑州果树研究所副研究员崔国朝告诉记者,近年来,水果整体甜度确实呈现上升趋势。以桃子为例,5年前,“赛桃会”上糖度能达到13%至14%的桃子已属优秀,但今年“赛桃会”上的“佼佼者”糖度已高达18%至20%。

崔国朝解释,甜度的显著提升主要得益于农业科技的两大进步:一是育种技术的飞跃。随着分子育种技术

的发展,科学家们已成功定位了西瓜、桃子等多种水果中调控甜度的关键基因。掌握了这一“秘密武器”,育种专家在选育新品种时,便能高效地筛选并聚合与高甜度相关的优良基因,从而培育出综合品质优异、风味香甜的新品种。二是种植管理的精细化。通过优化果树树形结构、实施精准水肥管理,以及更高效地利用光能资源等先进农艺措施,果实内部的糖分积累得以显著提升。

“另外,特定的气候条件也会促进水果糖分累积。”崔国朝补充道,比如今年很多地方出现了高温干旱天

气,这些地方的水果较往年普遍更甜。

针对网上流传的“通过喷洒或注射甜蜜素来增甜水果”的说法,崔国朝明确表示这不现实。一方面,喷施甜蜜素只能带来表皮或局部微弱的甜感,如同“蘸糖水”,无法渗透并改变果实内部品质和整体风味,增甜效果微乎其微;另一方面,注射甜蜜素会破坏果实的完整性,容易引发细菌感染,导致果实腐烂变质。另外,从操作层面来看,对大量水果进行注射,会带来高昂的成本,不具备可行性。

据《经济日报》



少辛增酸防秋燥

中医认为:“春夏养阳,秋冬养阴”。那么,秋季到底如何养生呢?昨日,记者走访了焦作市中医院糖尿病肝病二区主任黄立娜。她介绍,中医有一个秋季养阴法则,叫“少辛增酸”,意思就是,用增酸的方式来收敛过旺的肺气,用少辛的方式来减少肺气的耗散。

黄立娜介绍,《黄帝内经素问》中提到:“肺主秋,肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泄之”。少辛增酸是中医养生和食疗中的重要原则,主要源于中医理论中五味与五脏的对应关系,以及季节养生的思想,具有非常具体的实践意义。中医认为,自然界的食物和药物具有辛、甘、酸、苦、咸五味,而五味又分别对应人体的五脏,辛入肺、甘入脾、酸入肝、苦入心、咸入肾,且存在“相生相克”的作用。其中,

辛味对应肺,具有发散、行气的作用,如生姜、辣椒;酸味对应肝,具有收敛、固涩的作用,如乌梅、山楂。少辛增酸的核心思想就是,通过调节饮食中辛味和酸味的比例,达到顺应时令、平衡五脏的目的,尤其适用于秋季。

黄立娜进一步介绍,辛味食物本性发散,秋季气候干燥,这时候人体恰恰需要收敛而非发散。若过多食用辣椒、花椒、生姜、大蒜等辛味食物,则容易耗伤肺津,导致肺燥,出现干咳、咽干、皮肤干燥等症状。此外,中医认为“肺属金,肝属木”,秋季肺金当令,若肺气过盛,则可能克制肝木。如果减少辛味食物的摄入,能有效避免肺气过亢。酸味食物本性收敛,秋季适当增加乌梅、山楂、柠檬、葡萄、石榴等酸味食物的摄入,可帮助收敛肺气,防止肺津耗散,同时能滋养肝阴,平衡五

脏。从现代营养学角度看,酸味食物多富含维生素C,有助于增强免疫力,应对秋季干燥。

黄立娜提醒,所谓少辛增酸也并非绝对禁忌,而是强调适度。简单来说,就是秋季烹饪时可少量用辛味调味,比如生姜,有去腥的功效,是家庭常备之物,只要不过量食用就好。同时,增酸也要适量,避免过酸伤胃。此外,中医养生注重因人而异,若体质偏寒,如畏寒、腹泻等,可适当减少酸味的摄入,以免加重寒凉;若体质偏热,如容易上火,则可适当增加酸味。总之,少辛增酸是中医根据季节特点和人体生理状态提出的饮食调节原则,核心在于通过五味的偏性,辅助身体顺应自然规律,达到健康平衡的目的。

据《焦作日报》

天气渐凉 四招防范过敏性鼻炎

立秋后,不少人出现明显的鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状,首都医科大学附属北京中医医院耳鼻喉科副主任医师闫新宇认为,这些都是过敏性鼻炎的常见症状,部分患者还会出现眼痒、流泪、咽痒、咳嗽等黏膜过敏表现。

闫新宇介绍,过敏性鼻炎与普通鼻炎不同。普通鼻炎多由病毒、细菌感染或理化刺激形成,过敏性鼻炎则是免疫系统对过敏原,如花粉、尘螨的过度反应。而且后者症状多在接触过敏原后迅速发作,脱离后可缓解。从症状看,普通鼻炎初期流清涕,后期可能转为黏脓涕,常伴有咽痛、头痛甚至低热等症状,过敏性鼻炎全程流清涕,无发热,且鼻痒、喷嚏更剧烈。从病程看,普通鼻炎多为急性,1~2周可愈,过敏性鼻炎常反复发作,病程常超过4周,且与季节和环境密切相关。

“秋季成为过敏性鼻炎高发期,与环境中过敏原增多、气候特点等密切相关。”闫新宇说,秋季是蒿草、豚草、藜草等杂草传播花粉的高峰季,这类花粉颗粒小、传播范围广,易随空气进入鼻腔,引发过敏反应。同时,秋季气温下降后,天干物燥,空气中细小粉尘等颗粒物增多,成为重要过敏原。秋季昼夜温差大、冷空气刺激鼻黏膜,可导致鼻黏膜血管收缩、屏障功能下降,诱发敏感。

如何防范过敏性鼻炎?闫新宇表示,一是避邪护表,外出戴口罩避花粉、尘螨,遇冷空气时注意鼻部保暖;卧室定期除螨,避免养宠物,减少过敏原接触。二是食疗调理,肺卫不固者可喝黄芪防风粥(黄芪15g、防风10g、粳米100g),益气固表;脾肾气虚者用山药莲子汤(山药30g、莲子20g、红枣60g),健脾补肾,增强正气。三是穴位保健,每日按摩迎香穴(鼻翼旁)、鼻通穴(鼻根两侧)各1~2分钟,疏通鼻窍;每周艾灸足三里(健脾)、肺俞穴(补肺)2~3次,每次10分钟,温阳固表。四是生活调摄,避免生冷饮食,适度运动,护正气,从根本上降低过敏性鼻炎的发作频率。 据《工人日报》

据中国疾控中心

近期多吃这3种食物,健康又美味

处暑,是二十四节气中的第十四个节气。自处暑开始,我国大部分地区雨水渐歇,空气湿度自北向南、由东向西逐步降低。尤其北方地区,告别七八月的丰沛降水后,空气逐渐变得干燥,而气温降幅缓于湿度变化,所以这段时间的一个重要特点就是:天气容易出现热燥。因此,处暑食养的关键是润燥,那这个时节适合吃些什么呢?

一、鸭肉

俗话说,“七月半鸭,八月半芋”,民间有处暑吃鸭子的传统。

鸭肉不仅滋味鲜美,更兼具丰富的营养价值。鸭肉的蛋白质含量较高,脂肪含量适中,并富含维生素A和B族维生素及铁、锌、硒等矿物质。

但需注意的是,鸭皮的脂肪和胆固醇含量较高,建议管理体重者去皮食用,如此,既可尽享鸭肉的营养和美味,又能避免过量脂肪摄入。

二、梨

民间说,“处暑秋梨最养人”。此时的梨甘甜多汁、鲜嫩可口,要论秋季家中必备的水果,梨必定榜上有名。

各种梨的水分含量都很高,普遍高达85%以上,能有效润喉生津,缓解因秋燥引起的咽喉不适。除了补水,梨还能起到润肠通便的作用,比如新疆的库尔勒香梨,其不溶性膳食纤维的含量达到了6.7克/100克,是一般苹果的近4倍。

但需留意的是,梨中富含的山梨糖醇具有较强的肠渗透作用,建议每日适量食用1~2个,既能避免肠胃不适,又能发挥其润燥通便之效。

作为较低能量的水果,梨与苹果能量相当,饭前食用还可帮助调控食欲,实为秋季食养之优选。

三、银耳

“入秋先喝汤,秋燥不用慌”,秋季汤水的首选当属银耳汤。

银耳是一种营养丰富的食用菌,被誉为“菌中之冠”,具有多种健康益处。其富含的银耳多糖具有增强免疫力、辅助调节血糖、保护心血管等健康作用。此外,银耳含有多人体必需氨基酸,特别是赖氨酸,对促进胶原蛋白合成具有重要作用。

银耳既可单独炖煮,也可与多种食材搭配,如与莲子和红枣同煮,既润肺又清肠,是秋天润燥的绝佳选择。

处暑是季节转换的重要阶段,此时暑气消退,凉意渐浓。通过合理的饮食调理,可助身体平稳度过季节转换。

需要提醒大家的是:我国北方初秋的早晚温差较大,呼吸道疾病、肠胃炎、感冒等容易在这个时候找上门;而南方地区“秋老虎”余威尚存,大家还要继续在酷热当中度过一段时间,也千万不要大意,不要摄入太多的冷饮,以免刺激肠胃。