

水果越来越甜,能不能放心大胆吃?



近些年,水果变得越来越甜了。不少消费者想知道,这是不是使用了“科技与狠活”?如何吃水果才健康?围绕水果甜度问题,记者采访了果树专家、瓜农以及营养师。

水果打甜蜜素增甜? 谣言!

中国农业科学院果树研究所副所长、研究员,国家葡萄产业技术体系首席科学家王海波:

水果越来越甜,是满足市场需求的结果。消费者对水果甜度的追求,促使水果品种选育和果树栽培过程中将高糖作为重要目标。

在品种选育方面,通过常规杂交育种和分子辅助育种等手段,果树专家不断培育出新的水果品种。新品种大多是含糖量更高的品种。

在果树栽培方面,土壤改良、精准施肥、精准灌溉、疏花疏果等方式,都能有效提高水果的含糖量。

网上流传给水果打甜蜜素增甜的说法,显然是谣言。甜蜜素注射进入水果后不容易扩散,会造成甜味不均匀。更重要的是,注射会破坏植物细胞壁,使水果短时间内腐烂变质。

当然,“甜”并非市场的唯一需求,香气浓郁、果肉脆爽等同样是消费者挑选水果的重要标准,这些需求也是品种选育和果树栽培的努力方向。比如,消费者日益重视健康,果树专家就培育出了富含 γ -氨基丁酸的葡萄新品种。

种植技术提升也是重要原因

河南省中牟县官渡镇李庄村西瓜种植户乔三林:

中牟县是全国有名的“西瓜之乡”,中牟西瓜汁多、脆甜。这些年西瓜越来越甜,除了因为引入高糖新品种外,瓜农们种植技术的提升也是重要原因。

水肥管理更科学了。开始种植前先施农家肥。西瓜生长中后期增施钾肥,促进糖分合成。西瓜采收前15天停止浇水,避免稀释糖分。瓜蔓及时修剪,摘除多余的侧蔓和老叶、病叶,改善通风透光情况,也减少养分消耗。

我的两个大棚里使用了吊蔓技术,西瓜

吊在空中生长,周身都能照到阳光,比地爬西瓜甜度分布更均匀。

西瓜采收的时机也很重要,过早、过晚采摘都会让甜度降低。

我用这些方法种出来的西瓜,甜度高、口感好,直供超市。

水果这样吃更健康

首都医科大学宣武医院营养科主治医师相前:

水果越来越甜,如何食用更健康?

首先应控制摄入量。根据《中国居民膳食指南(2022)》,建议成年人每天进食200—350克水果。糖尿病患者每天进食水果少于200克,并且需要选择血糖生成指数(GI) ≤ 55 的水果。食用高糖水果应减量,如吃荔枝不超过10颗,吃葡萄不超过15粒。

搭配食用,能够降低血糖反应。吃水果时建议搭配蛋白质或脂肪,如苹果配坚果、酸奶拌蓝莓,可延缓糖分吸收。不同人群可根据需求选择不同甜度的水果。低糖水果(适合控糖、减肥人群):草莓、蓝莓、柠檬、柚子等。

中糖水果(一般人群):苹果、梨、橙子、桃子等。

高糖水果(适量食用):香蕉、荔枝、芒果等。

虽然高糖水果并非“不健康”,但过量摄入可能带来风险,如可能增加罹患非酒精性脂肪肝的风险、增加肥胖的风险等。科学的食用方式是:多样化摄入,不局限于高糖品种,控制分量,合理搭配,降低血糖波动。水果的天然糖分不同于添加糖,只要合理食用,就可以使它们成为健康饮食的重要组成部分。

来源:人民日报



细数三伏天养生误区

2025年三伏天时间:初伏(10天),7月20日~7月29日;中伏(10天),7月30日~8月8日;末伏(10天),8月9日~8月18日。三伏天被称为“最难熬的日子”,也是养生的好时节。不过,一些你以为的养生妙招可能在帮你“养病”!

误区一:过度消暑

夏季天气炎热,很多人为了消暑,喜欢吃冷饮、吹空调、洗冷水澡,对于这些贪凉的人群来说,比起消暑,更需要注意防寒。

这是因为,冷热交替除了令人容易感冒、受寒,还会增加心脏负担,严重时还会诱发心脑血管发生意外。

空调温度:26℃是夏季比较适宜的温度。使用空调不开窗换气,空气质量会变差,反而致病。建议每天开窗通风两次以上,每次15~30分钟。

洗澡温度:控制在和体温相似温度比较适宜,对心脏、血管、皮肤刺激较小。

喝水温度:煮沸后自然冷却至20℃~25℃的白开水是比较好的饮用水。尽量不吃冷饮,如果一定要吃冷饮,最好选在饭后1小时。

误区二:过度温阳

夏季通过吃姜、喝伏羊汤来养生,是很多人的习惯,但有的人可能会出现上火症状。夏季进补需适可而止,不要大补。



误区三:过度锻炼

俗话说“冬练三九、夏练三伏”,但高温天气下持续剧烈运动,容易导致疾病发生。

医生提醒,夏季运动千万别练得太狠,要避免高温时段,最好选择气温较低的时候,在阴凉的地方进行运动。

运动方式以走路、八段锦、打太极拳、瑜伽等轻量运动为主,只要适当出汗就可以了。

误区四:用蔬果代替正餐

三伏天身体出汗多、消耗大、易疲劳,没胃口,很多人选择直接用蔬果代替正餐,但这种方法会影响脾胃运化功能,时间久了可能产生疾病。即使天再热,也要适当吃些瘦肉、鱼、豆、奶、鸡蛋等。

误区五:狂饮绿豆汤

夏天,有的人习惯每天把绿豆汤当水喝,认为这样可以利水消肿、清热解毒、消暑。但是,绿豆性寒,长期大量饮用绿豆汤容易伤脾胃,建议一周喝1~2次,每次喝1碗即可,搭配其他食物一起吃。

禁忌人群:

- 脾胃功能相对较弱的人尽量少喝绿豆汤。
- 患有高血压、糖尿病等慢性疾病,需要每天按时服药(尤其是中药)的老年人,尽量少喝绿豆汤。

来源:健康时报、央视网

吃生菜卷烤肉竟感染 20 厘米活蛔虫!

这些生食别再碰

近日,湖北的王女士(化名)因反复腹痛前往医院就诊,医生从她体内取出了一条长达20厘米的活蛔虫!医生判断,感染源很有可能来自她常吃的生菜卷烤肉,相关话题引起热议。

频繁食用生菜卷烤肉女子体内取出活蛔虫

近日,58岁的王女士因出现反复腹痛症状,严重影响正常工作和生活。在家人劝说下,她前往湖北省十堰市人民医院就诊。

在肠镜检查过程中,医生发现一条正在蠕动的长条形寄生虫。检查医师根据形态学鉴定,确认其为一条蛔虫成虫。医师使用活检钳将该蛔虫完整取出。经测量,该蛔虫长达20厘米。

经后续仔细检查,其体内未再发现活虫。术后给予口服药物驱虫治疗,王女士的腹痛症状明显缓解。

在追查感染源时,医生发现了一个关键细节——王女士近期频繁食用“生菜卷烤肉”。

医生直言,许多人认为生菜包裹着烤肉,既解腻又健康,但恰恰是这个习惯,可能为蛔虫感染埋下巨大隐患。未经彻底清洗的生菜,很可能附着有肉眼难以发现的蛔虫卵。当这些菜叶未经高温处理直接入口,虫卵便有机会进入人体,在肠道内孵化成虫,引发蛔虫病。

这些东西别生吃严重可能致命

很多人认为,生吃能保留营养和食物鲜味,但这背后可能藏着致命风险。数据显示,我国每年约3万人因食源性寄生虫感染就医,其中生食水产、肉类导致的病



例占70%以上。下面这些是“舌尖上的陷阱”劝你少吃。

1.猪牛羊肉

为了追求鲜嫩嫩滑的口感,不少人喜欢生吃猪牛羊肉。这样吃真的很危险!生肉里很可能含有旋毛虫、绦虫、囊虫、弓形虫等。

牛带绦虫:可能引起肠梗阻、肠出血和肠穿孔;猪带绦虫:可能引起失明、脑水肿、

颅内压力升高乃至死亡;弓形虫:对特殊人群可能造成胎儿畸形、流产、神经系统损伤或严重器官病变。

2.淡水鱼虾蟹螺

淡水鱼虾蟹螺携带肝吸虫(华支睾吸虫)、肺吸虫、管圆线虫等,生吃、腌吃或醉吃都存在安全隐患。

肝吸虫:一类致癌物,可在人体中存活长达30年,会导致胆囊炎、胆管炎、肝硬化等严重并发症,甚至引发胆管癌。

管圆线虫:会导致视觉损伤、失明、脑膜炎,严重可致死。

3.深海鱼

不少人认为海鲜没有寄生虫,其实海洋动物身上也有寄生虫,比如异尖线虫。一旦感染就有可能引起恶心、腹痛、呕吐,甚至破坏消化道穿破肠壁,导致胃肠黏膜出血溃烂。

最可怕的是,目前对于异尖线虫,暂无特效药,只能靠内镜人工取出。

4.水生植物

除了肉会携带寄生虫,水生植物也可能携带。布氏姜片吸虫的传染媒介主要是水生植物的根块和茎,例如荸荠、菱角茭白、莲藕等。吃荸荠、菱角时,如用嘴直接啃,易感染。

谨防“病从口入”

务必把好以下两道关

1.养成健康饮食习惯:彻底煮熟食物、饮用安全水源、生熟分开。

2.注重个人卫生习惯,勤洗手、保持手部清洁、勤剪指甲。

来源:央视网综合央视新闻、中国妇女报