

车厘子成年货宠儿 它和樱桃差的只是价格吗

○李园园



营养识堂

水果是过年必不可少的年货之一,毫无意外的是,车厘子又成了春节年货的中心位,这种“大樱桃”卖得可便宜,通常要大几十元一斤,到底为什么这么受欢迎呢?说起车厘子,就不得不说到樱桃,长得差不多,凭什么价格可以差这么多?除了价格,还有哪些实实在在的差别?

车厘子与樱桃其实是“失散多年的兄妹”

樱桃其实是个大家族,“兄弟姐妹”非常多,有的在中国生根发芽,有的则散落在国外。那些去了国外的樱桃,就入乡随俗地被冠以另外一个名字——车厘子。

那么这些长期定居国外的“车厘子”,跟樱桃家族是已经分道扬镳另立门户了吗?并没有。

无论车厘子还是传统的中国樱桃,都是蔷薇科樱桃属的果实,它们之间只是品种不同而已。

既然同属不同种,车厘子与中国樱桃的具体个体特征还是有些差别的。以车厘子为代表的“洋樱

桃”大都个头大、果柄长、皮厚肉实,属于L号,甚至还有XL、XXL号。

车厘子因为皮厚,在长途运输的过程中比较皮实,贮存期也更长一些。中国传统樱桃小巧玲珑、皮薄淡红、肉质软嫩,一看就是小家碧玉的S号。古代形容美人“樱桃”小嘴的樱桃指的就是它。不过在现在国界没有那么明晰了,很多国外优良的樱桃品种,在国内也有栽培。

二者的营养成分差别不大 车厘子的碳水化合物含量更高

大家最关心的还是它的营养实力。很多朋友认为,价格越贵是不是营养价值也会越高?

并不一定。如果喜欢吃“贵族”樱桃,经济条件也允许但吃无妨,如果认为贵的能补充更多的营养那我可得拦着你点了。同属樱桃家族,尽管车厘子与中国樱桃品种之间的小差别还是有的,不过整体营养价值差别并不是特别大。

对比发现,车厘子比中国传统樱桃的碳水化合物要高。与此同时,可能因为车厘子皮比较厚,膳食纤维含量也更高一些,而其他营养素差别不是很大。因为碳水化合物含量高,所以车厘子的能量也水涨船高了。

无论车厘子还是中国传统樱桃,矿物质钾含量都是可圈可点的,车厘子的钾含量在222毫克/100克;传统樱桃的钾含量更高一点,在232毫克/100克,这在水果中属于一般以上的水平,论钾的营养素密度比含钾大户香蕉还要高呢。樱桃的颜色从浅黄色到深紫色都有,深色樱桃富含花青素、原花青素、多酚等抗氧化物质,整体抗氧化物质含量较

高,理论上对于降低炎症反应有一定好处,之前也有实验证实了这一点。

不过,花青素、原花青素、多酚等抗氧化物质在蔬果中也是比较常见的,并非只有樱桃才含有,吃其他新鲜深色蔬果照样可以获得。

车厘子里洗出的小白虫 其实对人体健康无害

经常有很多朋友吐槽,在清洗车厘子或中国樱桃时可能会猝不及防地泡出白色的小虫子,是不是就不能吃了?其实只要心理关能过,倒是可以吃。

作为一种味道甜美的果子,不仅受人喜欢连动物也会盯上,其中经常光顾的一种昆虫就是果蝇。这些虫子大多属于果蝇的幼虫,专门潜藏于樱桃的“肚子里”吸收养分,有的樱桃还在枝头上时就已经被果蝇盯上了,等养分被抽走之后樱桃也就坏了。

不过,一般来说这些幼虫对人体无毒无害,无致病性也无寄生性。哪怕不小心吃进肚里,也无健康风险。

吃之前建议在淡盐水中 浸泡10-15分钟

只不过有虫的樱桃表面容易破损,进而容易发生软烂变质。所以挑选时找新鲜的、表皮完好无小孔、饱满硬挺不软嫩、带着果梗的为好。

吃的时候要检查有没有坏的,如果担心虫子,可以在淡盐水中浸泡大概10-15分钟,然后用流水冲洗干净即可食用。

护肺做好五件事

○董俊彤

中医养生

肺为“人之气本”,其既主呼吸之气,又主一身之气,与人体气的生成和运行关系密切,为体内外清气、浊气交换的通道,可辅助主血脉的心脏行血而贯通血脉。护肺要做好五件事:

摩鼻。将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后按摩迎香穴20次。对冷空气过敏的人容易出现鼻塞、流涕,经常按摩鼻部可缓解症状。

摩喉。拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉。端坐或站立,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直到胸部,双手交替30次为一遍,可连续做2至3遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

吐纳。临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,缓慢地深吸气后再吐气,反复30次。

捶背。端坐,腰背挺直,双目微闭,两手握成空拳,沿脊背捶打,从下向上,再从上到下,如此一遍。先捶背中央,再捶左右两侧,如此3至4遍。捶背时暂停呼吸,同时叩齿5至10次,并缓缓吞咽津液数次。这个方法有助于预防感冒。

常笑。笑能使人胸廓扩张、胸肌伸展、肺活量增大,在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道。人在开怀大笑的时候,可以吸入更多的氧气,呼出废气,加快血液循环,有助于解除疲劳,恢复体力。

此外,一些药膳也有补气益肺、养阴清肺的功效。如黄芪菊花茶,取黄芪、枸杞子各10克,加水1200毫升,大火煮沸,小火煎煮10分钟,再放入黄菊花6朵,小火煮5分钟,加入适量冰糖调味,当茶饮用;生梨贝母汤,取鲜梨一个,洗净去皮、核,切成小块,与川贝母3至5克、橘子皮半块一起放入碗内或炖盅内,加水300毫升,上笼蒸半小时,拣去贝母和橘皮,喝汤食梨。



新知台

每天6分钟高强度运动 延缓认知衰退

6分钟高强度运动可延长健康大脑的寿命,延缓阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的发生。发表在《英国生理学杂志》上的一项新研究表明,短时间但剧烈的单车运动会增加一种特殊蛋白的产生,这种蛋白对大脑形成、学习和记忆至关重要,可保护大脑避免与年龄相关的认知能力下降。这一发现有助开发可获得且负担得起的非药物方法增进老年人健康。

一种名为脑源性神经营养因子(BDNF)的特殊蛋白能提高神经可塑性和神经元的存活。动物研究表明,增加BDNF的可获得性可促进记忆的形成和存储,增强学习能力,总体上提高认知能力。

为了梳理出禁食和锻炼对

BDNF产生的影响,新西兰奥塔哥大学研究人员比较了多种因素以研究其单独和相互作用的影响,包括禁食20小时、轻度运动(90分钟低强度自行车)、高强度运动(6分钟的剧烈自行车比赛)、禁食和锻炼相结合。

他们发现,与一天的禁食相比,短暂但剧烈的运动是增加BDNF的最有效方法,不管有没有长时间的轻度锻炼。与禁食(BDNF浓度没有变化)或长时间活动(BDNF浓度略有增加)相比,BDNF增加了4-5倍。

在运动中观察到的BDNF的增加可能是由于储存大量BDNF的血小板的数量增加所致。与禁食相比,运动对血液中循环的血小板浓度的影响更大,增加了20%。

科学除螨

冬季人们室内活动增多,开窗通风减少,尘螨等吸人性过敏原容易诱发哮喘、鼻炎等疾病。调查数据显示,尘螨过敏原在我国95%的家庭床尘中检出,60%的哮喘、鼻炎患者对尘螨过敏。

值得注意的是,从除螨喷雾,到除螨药包、除螨洗衣液,日化产品占据了除螨市场80%—90%的份额。面对琳琅满目的产品,如何正确挑选除螨用品,科学除螨呢?

专家表示,尘螨与寄生在皮肤中的螨虫不是同类,非尘螨过敏的人群不必过度担心,只要做好日常清洁即可。过敏性哮喘、过敏性鼻炎以及婴幼儿等免疫力低下的人群则需要使用除螨产品。除螨喷雾虽然有效,但不建议喷洒在贴身

健康生活

衣物上。据了解,目前市场上多数企业宣称自己的产品具有极强的除螨功效,大多标注除螨率大于99%或达到100%。由于缺乏科学统一的功效检测标准,消费者无从分辨真伪。

近日,中国日用化工协会发布《日化产品驱螨、抑螨和杀螨性能的评价方法》团体标准,适用于一般液体、乳状液体、凝胶、膏、水溶性和非水溶性固体、粉剂等产品,涵盖日化产品的全部剂型。该标准是我国日化行业除螨产品首个标准,属于通用型评价方法标准,有利于规范该类产品的生产制造、检验和市场销售,为消费者选择高质量产品提供技术标准支持。未来,消费者可以选择具有除螨认证的日化产品。

春节假期腹泻多发 正确应对是关键



健康提醒

新春佳节期间,按照习俗惯例,美酒佳肴、聚餐饮酒必然是少不了的。但是放肆吃喝、不知节制极易给消化系统带来沉重负担,引发腹泻、腹痛、呕吐等症状。来听听几位医生向公众普及春节回家遭遇腹泻的应对方法和蒙脱石散的安全应用。

春节期间发生急性腹泻 正确应对是关键

春节漫漫回家路,不仅可能因为舟车劳顿、进食生冷辛辣刺激性食物、食物蛋白过敏、气候、药物、疾病等引发非感染性腹泻,还可能因为遇到各种细菌、病毒等病原体引起感染性腹泻。如在春节假期举家出游之际遭遇“水土不服”,很可能是通过水和食物感染了致泻大肠埃希菌、沙门菌、诺如病毒等。

北京大学第一医院消化内科主任医师王化虹教授表示:WHO世界卫生组织建议,急性水样腹泻的治疗目标是:预防脱水,治疗脱水,预防营养不良,缩短腹泻病程,降低腹泻严重程度、减少复发。如果出现细菌性感染性腹泻,需要根据实验室检验结果,在医生指导下使用抗生素治疗。

腹泻较轻、能正常进食的患者,可以尽早口服低渗补液盐预防和治疗脱水。使用蒙脱石可以缩短腹泻病程,减轻腹泻症状。腹泻较重或呕吐无法进食的患者,建议及时就医。

感染性腹泻可使用蒙脱石散止泻

感染细菌和病毒导致的腹泻一般采取对症治疗原则。蒙脱石散能够吸附、抑制消化道病毒、细菌和毒素,覆盖、保护消化道黏膜,提高胃肠黏膜屏障防御功能。有研究显示,蒙脱石可以有效吸附轮状病毒、大肠致病菌、艰难梭菌及毒素等。

目前,《婴儿腹泻管理原则国际共识》《中国儿童急性感染性腹泻病临床实践指南》《中国成人急性感染性腹泻病诊疗专家共识 2013》《2020年中国肠易激综合征专家共识意见》等,均推荐蒙脱石用于腹泻治疗。

儿童腹泻应积极预防和治疗脱水

北京清华长庚医院儿科主任医师徐柳巍教授指出,儿童腹泻需要注意补水,维持水、电解质平衡,密切关注是否出现精神萎靡或烦躁、眼窝或囟门凹陷、尿量少等脱水表现,积极预防和治疗脱

水。同时使用蒙脱石散吸附、抑制病毒、细菌及毒素,促进肠黏膜修复。

《儿童急性感染性腹泻病诊疗规范(2020年版)》指出,蒙脱石散有助于缩短急性水样便的病程,减少腹泻次数和量。避免盲目使用抗病毒药和抗菌药物。需要时补锌。必要时及早就医。

服用蒙脱石散应注意用法用量

北京大学第三医院药剂科主管药师李慧博博士特别提醒,根据病情,蒙脱石散可与抗菌药、益生菌制剂等其他药物联用。考虑到蒙脱石散的作用特点,建议与其他药物服用时间间隔1-2小时。例如先服用抗菌药物,间隔1-2小时以后服用蒙脱石散,再间隔2小时服用益生菌制剂,避免抗菌药物杀死有益菌。

春节期间,想要愉快返乡、开心过年,切忌疏忽对肠胃的持续关注,健康饮食、规律作息有益维护肠胃健康。如发生腹泻且情况严重,建议前往医院就诊。

