

关于香蕉的流言 你信了几条?

■ 刘晓蔓 程景民

香蕉想必大家都经常吃,香甜软糯,十分可口。但是,关于香蕉还存在很多流言,有些流传甚广,如香蕉可以治便秘,空腹吃香蕉会拉肚子;有些则匪夷所思,如香蕉有辐射、催熟的香蕉会导致性早熟等等,这些流言是真是假?

流言:香蕉能缓解便秘?

真相:从小到大,每当便秘,身边所有人都会建议吃香蕉。但是,如果我们吃了没有熟透的香蕉,便秘会更加严重。这是因为没有熟透的香蕉中含有鞣酸,这种鞣酸反而会加重便秘。而我们平常买到的香蕉基本都不算完全熟透,因此吃这种香蕉并不能缓解便秘。

流言:空腹吃香蕉会腹泻?

真相:无论是空腹还是饱腹,吃香蕉都不会拉肚子。但肾功能受损的病人不宜多吃香蕉,因为香蕉含有大量的钾,多吃可能会因为排钾功能受损而发生高钾血症。

流言:香蕉有辐射对身体有害?

真相:香蕉有辐射是真的。香蕉是钾含量较多的水果之一,其中大部

分钾对人体都是有益的,但是极少量有放射性钾-40。但其含量非常少,所以对人体无害。

日常生活中,天然辐射对成年人造成伤害的有效剂量平均是2.3mSv(微西弗)/年。举个例子,拍摄一张胸片的辐射量大约是0.02mSv。而只有一口气吃200根香蕉才能达到拍一张胸片的辐射量。所以,香蕉可以放心地吃,当然也不宜过多。

流言:催熟的香蕉会导致性早熟?

真相:我国大部分地区是不种香蕉的,所以买到的基本都是经过冷链运输再配合乙烯利催熟的香蕉,且香蕉这种水果本身就会自己产生乙烯激素。

乙烯利本身毒性很低,除非一次性摄入量极大,仅仅靠香蕉上残留的乙烯利,很难产生对人体的危害。换句话说,催熟的香蕉不会导致性早熟。

流言:香蕉不能和牛奶一起吃?

真相:出现这种说法的一种解释是说牛奶不能和酸性的水果同食,容易引起蛋白质变性形成沉淀,使得人体无法吸收,甚至会腹泻。

但其实两者并不矛盾,只是有些人本身身体中缺少一些酶,所以吃富含果糖的香蕉,或者富含乳糖的牛奶,就会出现腹泻的情况,与两者同食并无关联。

相关链接

如何挑选香蕉

■ 黄安柏

相信大部分人在购买香蕉时都习惯于挑选色泽鲜黄、表皮无斑的香蕉。其实,这样的香蕉内部并没有完全脱涩转熟,吃起来硬而带涩味。那么,该如何正确挑选香甜可口的香蕉呢?接下来就一起看看吧。

看外观

在自然环境下成熟的香蕉,表皮会有一些小斑点和坑,比较粗糙,并不是完全光滑、鲜亮的。反而是经过化学药品浸泡过的香蕉才会表皮光滑、鲜亮,果肉长时间不会变质,但要是香蕉表皮已经有了大量黑斑,则表示放置时间过长,也不要选购。

用手捏

大家在购买香蕉时,可以将香蕉放在手里轻轻捏一下,在自然环境下成熟的香蕉不会太软也不会太硬,并且具有弹性。如果香蕉捏着很硬,则不要选购。

闻一闻

将香蕉凑到鼻尖闻一闻,在自然环境下成熟的香蕉闻起来会有一股天然的水果味道,如果香蕉闻起来是一股十分刺鼻的水果香味,则不要选购。



协办 | 重庆市科学技术协会
重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

“碳达峰碳中和”知多少

■ 雷晓玲 杨延梅

问:少买一件衣服可减排多少碳?

答:每人每年少买一件衣服,可节能约2.5千克标煤,减排6.4千克CO₂。

问:低碳着装,我们可以怎么做?

答:低碳着装,指人们从购衣、穿着、维护等过程中处处体现着低碳理念(即低排放、低污染、低消耗)的穿衣方式习惯,也指可以让人们在消耗服装的过程中产生的碳排放总量更低的一种着装行为习惯。低碳着装我们可以做到以下几点:减少买衣服的频率;买衣服的时候多选择百搭款

式;尽量选择环保面料和浅色无印花的衣服;拒绝穿皮草类衣服。

问:如何低碳洗衣?

答:一次洗衣服60%的“能量”在清洗和晾干过程中释放。洗衣时用温水,而不要用太热的水;衣服洗净后,挂在晾衣绳上,不用烘干机,这样你总共可减少90%的CO₂排放量。如果每月用手洗代替一次机洗,每台洗衣机每年可节能约1.4千克标准煤,相应减排3.6千克CO₂;如果全国约1.9亿台洗衣机都因此每月少用一次,那么每年可节能约26.6万吨标准煤,减排

68.4万吨CO₂。

问:如何加强衣物的回收再利用?

答:通过各种渠道和途径在大众中普及旧服装直接废弃的不利影响,相互宣传废旧服装回收再利用的意义,培养回收利用废旧衣物的意识;在居民区合理设置衣物回收装置(箱),发布指导科学回收废旧服装的行动指南,引导民众进行废旧衣物初期的挑拣、筛选、整理等工作;定时检查、清理定点回收装置(箱),实现回收装置(箱)专人负责等。

教你减轻 苦瓜的苦味

■ 余木

清炒苦瓜是一道家常菜,尽管大家都知道苦瓜营养丰富,但它的苦味还是让很多人难以接受。那么苦瓜中的苦味是从何而来的呢?有什么办法可以减少苦瓜中的苦味呢?又该如何挑选苦瓜?

苦瓜的苦味一般是由两种物质引起。一种物质是瓜类植物所特有的苦味素,主要是以糖甙的形式存在于瓜中。另一种物质叫野黄瓜汁酶。如果这两种物质同时存在,瓜就会出现苦味。

那么,生活中要想吃“苦”不苦,又该如何减轻苦瓜中的苦味呢?

其实,苦瓜中的苦味成分大多溶于水,属于水溶性成分。可以将苦瓜切开后,放入温水或开水中浸泡10至15分钟,使苦瓜内部苦味物质溶入水中,再捞出苦瓜用清水洗净,即可减轻苦味。如果实在不能吃苦味,可以将苦瓜切开后,用食盐在苦瓜上涂抹稍腌片刻,再用水洗净即可。

在挑选苦瓜时,可以观察苦瓜身上的果瘤,颗粒愈大愈饱满,表示瓜肉愈厚;颗粒愈小,瓜肉就相对较薄。在挑选时,除了要挑果瘤大、果行直立的,还要观察其表面是否光洁翠绿亮,如果苦瓜表面已经出现黄化,则表示它已经过熟,瓜肉会失去脆感变得柔软。



生活厨房

杏仁松塔虾

■ 申云云

材料:虾仁500g、杏仁片30g、食盐5g、生粉5g、胡椒粉2g、食用油适量。

做法:

1. 虾仁去壳去虾线后清洗干净。
2. 虾仁沥干水分后用刀背将其压

成泥。

3. 小碗中倒入虾泥、食盐、胡椒粉和生粉,搅拌均匀后搓成小的虾球。

4. 将杏仁片均匀插在虾球表层,

形成松塔状,再用牙签插在虾球的中央,方便吃的时候可以拿着吃。

5. 锅中倒入食用油,烧至六成热后将做好的杏仁松塔虾球放入,炸至金黄后捞出沥干油分即可。