



菠萝蜜素有“热带水果皇后”之称,这种水果可谓既能食用,而且还是制作乐器和家居的上好材料,菠萝蜜木材还可提取染料。菠萝蜜吃起来可谓是清甜可口,香味浓郁,且有着非常丰富的营养价值。

菠萝蜜 是世界上最重的水果

菠萝蜜是热带水果,也叫木菠萝,原产于印度南部,我国引入菠萝蜜已经有一千多年的历史了,主要在我国南方地区,比如广东、海南、福建、云南等地均有种植,其中海南是我国最大的菠萝蜜种植产地。

菠萝蜜外壳坚硬且粗糙,开壳后有黏黏的液体,这给处理菠萝蜜增加了难度。处理菠萝蜜时,可以用塑料手套或塑料袋刮一刮黏液。有经验的人还会先给刀刷上一层油来隔开黏液。

菠萝蜜树高在2~3米之间,果实硕大。事实上菠萝蜜是世界上最重的水果,重量可达59公斤,几乎相当于一个成年人的体重。

菠萝蜜和榴莲、菠萝 有关系吗

菠萝蜜体型硕大,与榴莲形

关于菠萝蜜 你吃对了吗

李翔宇

似。事实上,两者除了外貌相似外,关系并不大。榴莲是锦葵科,菠萝蜜是桑科。榴莲内部是单果,而菠萝蜜则是聚合果,打开以后有很多独立的小果子。

此外,两者在重量上也有区分。榴莲重量一般在2.5公斤左右,而菠萝蜜一般重达5~20公斤。

菠萝蜜和菠萝除了名字相似、同属热带水果以外,在营养价值、食用方法上都有着很大区别。

菠萝蜜营养丰富

有研究对4种不同基因型的菠萝蜜中香气成分进行了分析,结果共鉴定出66种香气成分,其中丁酸乙酯、丁酸异丁酯、异戊丁醇、丁酸甲酯、乙酸丁酯等16种物质是菠萝蜜的主要香气成分。

菠萝蜜不仅味美,还富含矿物质钾、多糖、胡萝卜素等营养成分。

菠萝蜜的钾含量为330mg/100g,是香蕉中钾含量的1.3倍。

菠萝蜜中含有丰富的多糖,有研究表明,菠萝蜜多糖具有较强的抗氧化作用,可清除自由基,降低疾病风险。并且有动物实验表明菠萝蜜多糖可提高免疫力,诱导肿瘤坏死因子、 γ 干扰素和白细胞介素- β 的分泌。

菠萝蜜中丰富的胡萝卜素有益于眼部健康,更是菠萝蜜果肉的呈色物质。在含量上红色果肉中的胡萝卜素多于黄色果肉。因此,与黄肉的相比,红肉品种的菠

萝蜜营养价值、外观品质、风味口感更具市场优势。

菠萝蜜核也能吃

菠萝蜜个头虽大,但其体积的1/3都是核。有研究显示菠萝蜜的核不仅高蛋白、低脂肪,而且还富含膳食纤维,能增强饱腹感、预防便秘,对肠道健康有益。

另外,也有研究发现,菠萝蜜核中还含有功能因子 γ -氨基丁酸,含量高达413.76mg/100g,这种成分具有促进记忆、缓解疲劳等功能。

菠萝蜜核用盐水煮后可直接食用,口感粉糯似板栗。也可将其与大米一起烹制,菠萝蜜核的赖氨酸含量高达1%以上,而谷物缺乏赖氨酸,二者一起食用可形成营养互补,提高蛋白质的吸收利用率。

这3类人吃菠萝蜜要注意

虽然菠萝蜜营养又味美,但有3类人要谨慎食用。

肥胖人群:菠萝蜜的热量高,大致是苹果的2倍。100克的菠萝蜜(去核)热量为105千卡,相当于1小碗熟米饭的热量。

糖尿病人群:菠萝蜜属于高GI(血糖生成指数)食物,对于需要控血糖的人来说并不友好。

高尿酸人群:菠萝蜜含糖较高,过多果糖的摄入会升高尿酸水平,诱发痛风。



茶百戏和咖啡拉花 有何区别

文/刘俊 图/通讯员 李宛臻



近日古装剧《梦华录》热播,看戏之余,也让观众领略了拥有千年历史的中国传统茶艺——茶百戏。让人啧啧称奇的茶百戏,定睛一看,竟和咖啡拉花无差别,真的是这样吗?



茶百戏起源于唐代,宋代发展到顶峰,是当时文人墨客十分推崇的一种茶文化活动。



茶百戏又称分茶、水丹青、汤戏、茶戏等,是一种能使茶汤纹脉形成物象的古茶道,其特点是仅用茶和水,不添加其他的原料就能在茶汤中显现出文字和图像。



而咖啡拉花,不仅需要咖啡,还需要牛奶或其他原料加持。咖啡拉花主要包括两种类型:拉花和雕花。拉花是指在浓缩咖啡中倾倒热牛奶的同时利用专业的手法“拉”出图案,而雕花则是在冲调好原始咖啡后,用巧克力酱或牙签等辅助用品直接在奶泡上进行创作的过程。



治理电信网络诈骗 工信部推出“反诈名片”服务

新华社记者 张欣欣

记者近日从工信部获悉,工信部面向公众推出了“反诈名片”服务,帮助群众有效甄别电话来源,持续提升对电信网络诈骗的预警预防能力。

工信部调查发现,在实际工作中,常常发生群众把预警电话

误认为诈骗或骚扰电话而拒接的情况,降低了预警劝阻成功率。为有效解决上述问题,工信部反诈中心联合国家反诈中心,组织中国电信、中国移动、中国联通等推出了“反诈名片”,对各级公安机关的反诈预警劝阻电话号码进

行标记和来电提醒,帮助群众有效甄别电话来源,进一步提升预警电话的权威性和及时性。

工信部提示,如果用户收到带有“反诈名片”标记的预警劝阻电话,可以放心接听,如有疑问,请拨打96110进行咨询。

这些方法并不能判断 野生菌是否具有毒性

李雨乐

颜色鲜艳的蘑菇有毒?

致命的白毒伞虽然长相纯洁朴实,却有剧毒;而鸡油菌、褶孔牛肝菌、大红菌等,却是美貌与安全并存的食用菌。

长在潮湿处、粪便上的蘑菇有毒?

所有蘑菇都只能寄生、腐生或与高等植物共生,因此都倾向于生长在阴暗潮湿的地方,环境

的“脏乱”与蘑菇是否有毒无关。

虫蚁不食毒蘑菇,有虫蚁的蘑菇无毒?

一些对虫蚁、果蝇无害的蘑菇,却对人有致命伤害,例如,一些剧毒的鹅膏成熟后很容易长虫蛆。

只有与银器、大蒜、生姜同煮变黑的蘑菇才有毒?

银器验毒的原理只适用

于含有硫或硫化物的毒物,而毒蘑菇不一定会让银器变黑,大蒜、生姜等验毒也没有科学依据。

有分泌物、受损变色的蘑菇有毒?

一些多汁蘑菇受伤后有汁液分泌,颜色也会发生变化,如多汁乳菇,但它不仅没毒,还很美味。