

有关西红柿的三个“食用禁忌” 到底是真是假

■于康

西红柿亦称番茄,因其酸甜多汁、营养丰富,深受大众喜爱,每100克西红柿中含有14毫克的维生素C,还含有番茄红素、谷胱甘肽等营养素。关于西红柿,网上流传着很多“食用禁忌”,究竟哪些是真、哪些是假?

传言 1 在买西红柿的时候,不要买青色的,吃了会中毒。

真相:没成熟的西红柿颜色发青,含有一定量的有毒成分龙葵素。大量食用有食物中毒的可能。另外还有特殊品种的西红柿,成熟后也会带有青色,这种西红柿并不会让人中毒。购买时,如果不确定,向商家询问清楚。

如果买到没有成熟的青西红柿,最好先放置数天,待果皮颜色变红,龙葵素部分分解以后再炒熟食用。

传言 2 西红柿最好生吃,番茄红素遇热容易分解。

真相:熟吃有熟吃的好,生吃有生吃的好,交替着吃就行。

从摄入番茄红素的角度来讲,西红柿熟吃更有效。加热有助于番茄红素的释放。烹调时加少许油有助于促进番茄红素在人体内的转运和吸收。熟吃西红柿,要避免长时间高温加热,以免造成热稳定性差的营养素损失。

从摄取谷胱甘肽和维生素C的角度来说,生吃西红柿更好一些,因为加热的情况下谷胱甘肽和维生素C会在一定程度上遭到破坏。

传言 3 西红柿和黄瓜不能一起吃,因为黄瓜里有破坏维生素C的物质。

真相:很多植物都含维生素C,也有促进它生长的元素,不必过分担心。

因此,不仅黄瓜里含有抑制维生素C的元素,西红柿里也有,白菜、萝卜等蔬菜里都有。

再者,假如黄瓜里含有强烈的破坏维生素C的物质的话,那它为什么不首先把黄瓜里的维C破坏掉呢?它何必舍近求远,去破坏西红柿里的维C,却留下近在眼前的维C呢?

所以说,这样的说法根本是无稽之谈,大家大可放心大胆地一起吃。

科学辟谣

香蕉长且直是打了激素的,不能吃?

■北科

流言:又直又长的香蕉不要买,那可能是被催长催熟、打过化学药水的“激素香蕉”。圆弯弯弯的香蕉才是自然成熟的。

真相:香蕉的种类有很多,果形也不一样,香牙蕉的果形大多呈月牙状或半月牙状。大蕉、红香蕉果形较直,粉蕉果实稍弯。香蕉的直与弯还跟香蕉上下把位、生长季节有关。也就是说,单纯依靠香蕉的直和弯来辨别能不能吃,没有任何科学依据。

香蕉是亚热带水果,刚采摘下来的香蕉质地坚硬,经过一段时间的贮藏与后熟作用,才能销售和食用。如果等待自行成熟,不仅需时较长,成熟不整齐,且果柄果轴易腐烂。所以香蕉采后都要进行人工催熟,这不但可缩短香蕉采后上市的周期,且有利于提高果实品质。

香蕉催熟方法有很多种,其中乙烯利催熟法因其安全、便捷、高效的优点得到广泛的应用。乙烯利是目前市面上公开销售、使用的常见植物生长调节剂,植物生长调节剂的结构和功能不同于动物“激素”,主要作用于植物细胞,不会给人体生长发育带来负作用。

随着现代化农业技术的推广应用,保鲜剂、食品添加剂、植物生长调节剂,只要是国家相关标准允许使用的,且在规定的用量下,对人体健康是没有危害的。

如何自制解暑酸梅汤

■何羽

炎炎夏日,清热解暑佳品以酸梅汤为佳。古籍中记载“土贡梅煎”就是最古老的酸梅汤,我们现在喝到的酸梅汤是清宫御膳房为皇帝制作的消暑解渴佳品,后来流传到民间。暑热难消,一起来学习熬制解暑酸梅汤吧!

酸梅汤的组方。酸梅汤由乌梅、干山楂、陈皮、甘草、桂花、冰糖熬制而成,冰镇后饮用。

原料配比及制作方法。乌梅30g、干山楂30g、陈皮10g、甘草5g倒入锅中,加适量水浸泡15分



钟,大火煮开后,改小火继续煎煮30分钟,关火前3分钟加入桂花,最后加入冰糖(依据个人口味添加)调味即可。

喝酸梅汤的注意事项。市面上销售的含有酸梅精冲泡的饮品并不能代替酸梅汤。因为酸梅精中可能加入香精、色素、盐、糖等添加剂,喝太多对身体健康无益。

不是所有人都适合饮用酸梅汤,女性在月经期间及分娩前后需慎服。从炎热的室外进到室内不宜马上进食冰镇饮料,容易引起胃肠道痉挛及胃肠黏膜血管的收缩,容易导致腹泻的发生;也会引起皮肤黏膜血管的收缩,不利于汗液排出体表。

空调如何防“中暑”

■丁靖

你有没有想过,空调虽然能带给千家万户丝丝凉意,但热到一定程度,空调自己也会“中暑”导致停机。

空调也有适合的工作温度范围。就算环境温度不是很高,只要产热过多或散热不利,仍有可能造成设备温度过高。当工作温度过高,就可能导致空调触发保护机制。为了避免这种情况,我们应该怎么做呢?

1. 正确安装

安装空调时,务必考虑散热,在室外机周围留出足够的散热空间。有研究模拟发现,空调室外机如果安装过于紧密,就会造成区域内环境温度升高,影响散热。此外,有些建筑物,为了美

观,将室外机“藏”进小隔间,再加上百叶窗,看起来是美观了,但如果百叶窗及小隔间设计不周,可能造成室外机吸入的空气温度上升到50℃以上,给空调带来沉重负担,触发保护机制。

因此,对于以制冷为主的空调,在安装空调的时候,需要尽可能选择通风顺畅,日晒较少的位置。

2. 定期维护

空调散热,良好的空气流通至关重要,如果被脏东西堵住了空气流动的通道,或积灰过多风扇不能自如旋转,就算环境温度不高,也有可能导致过热保护。而制冷剂则是空调工作时用来“搬运”热量的媒介,如果空调使

用多年,制冷剂损耗过多,那制冷效率就会下降,室外机会拼命工作以至于过热。此外,室外机挂在外边,常年风吹日晒,一些原件可能会老化,更加不耐热,出现故障导致停机。

因此空调需要定期清洗、维护,以保持良好的工作状态。

3. 合理使用

在比较舒适的前提下,夏季我们可以将空调温度设定在26~30℃之间,在减少空调的负担的同时,还能节约用电。在使用空调的同时,辅以小电扇让空气流通亦能快速降温。如果白天没人在家,也可以拉上遮光的窗帘,这样屋里升温变慢,空调不用工作很久就能凉快下来。

