



## 有机蔬菜比普通蔬菜营养价值高?

有机蔬菜是指来自有机农业生产体系,根据国际有机农业的生产技术标准生产出来的,经独立的有机食品认证机构认证允许使用“有机食品”标志的蔬菜。

有机蔬菜的核心是保障安全,但安全和营养是两个完全不同的概念,不应

混为一谈。客观来讲,有机蔬菜与普通蔬菜相比,在安全性上有绝对的优势,但并不能据此认为有机蔬菜的营养比普通蔬菜丰富。另据我国实验研究发现,同品种有机蔬菜与普通蔬菜两者营养成分含量各有高低。(头谣)

## 只要充分加热,做熟的死螃蟹可食用?

螃蟹死后,其体内的细菌会迅速繁殖分解蟹肉,组胺含量会急剧增加,此时食用很可能导致食物中毒。组胺是一种有毒生物胺,存在于腐败变质的水产品肉中,食用 8mg-40mg 即可令人轻微中毒,摄入超过 100mg 就会导致严重中毒。

有实验研究显示,大闸蟹死后在室

温下放置 3 小时,其体内的组胺含量可从 3mg/100g 增长至 6mg/100g,且随着时间推移组胺含量还会继续增加,即便高温加热后也无法去除,这是食用死亡河蟹导致中毒的主要原因。在实际生活中,人们往往无法准确判断螃蟹的死亡时间,因此死蟹还是不吃为好。(科谣)

## 多喝果汁有排毒效果?

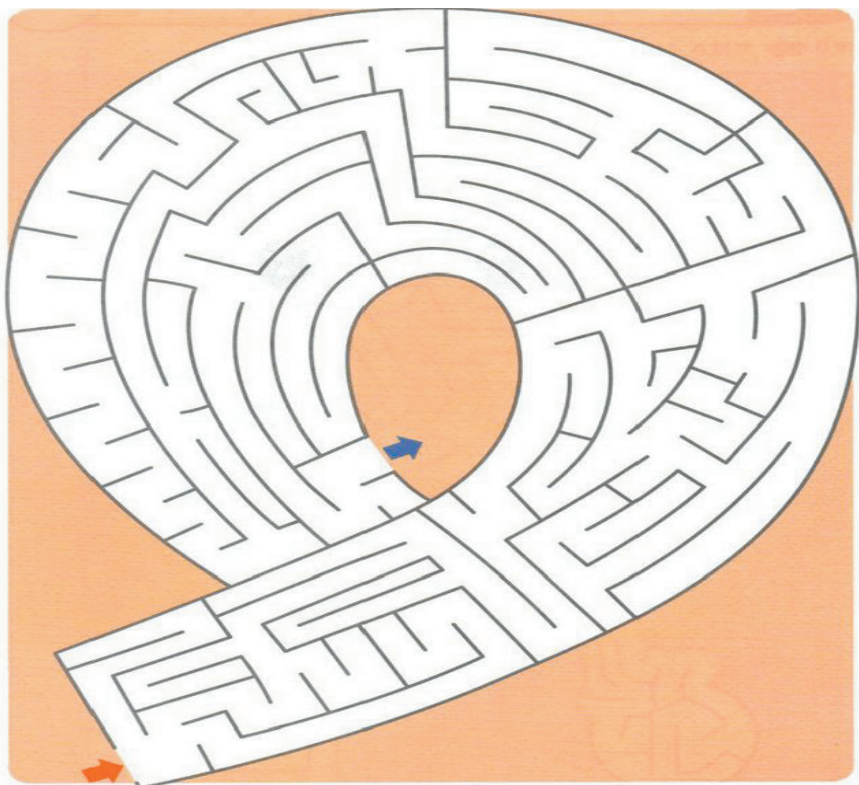
人体内可能存在的有害物质有两类,一类是身体正常运转过程中产生的废物,能随汗液、尿液、粪便等自然排出体外;另一类是从食物或自然环境进入人体的有害物质,如农药残留、有害气体等,这些物质可以通过肝脏解毒,而不是通过腹泻排出。

有些人喝果汁后腹泻,是因为人体摄入过量的果糖,小肠无法完全吸收,在

结肠内经细菌发酵,促使肠胃过度运动,进而诱发了腹泻,与排毒无关。

长期饮用果汁,不仅会诱发肥胖、高血脂、脂肪肝、胰岛素抵抗等代谢疾病,还会因为糖分摄入过多使血糖上升,从而刺激皮脂腺分泌,加重痤疮。此外,榨取果汁会损失很多营养素,还不如直接吃水果获得的营养多。(头谣)

## 疯狂迷宫



## 韩娥善歌

从前,韩国有位歌唱家名叫韩娥,要到位于东方的齐国去,不想在半路上就断了钱粮,基本生活都成了难题。为了渡过这一难关,她在经过齐国都城西边的雍门时,便用卖唱来换取食物。韩娥唱起歌来,情感相当投入,以至于在她离开这个地方以后,她那美妙绝伦的余音还仿佛在城门的梁柱之间缭绕,竟至三日不绝于耳。凡是聆听过韩娥歌唱的人,都沉浸在她所营造的艺术氛围之中,好像她并没有离开一样。

一天,韩娥来到一家旅店投宿,店小二狗眼看人低,见她穷困潦倒的样子,便当众羞辱她。韩娥为此伤心至极,禁不住拖着长音痛哭不已。

她那哭声弥漫开去,竟使得方圆一里之内的人们,无论男女老幼都为之动容——大家泪眼相向,愁眉不展,人人都难过得三天吃不下饭。

后来,韩娥难以安身,便离开了这家旅店。人们发现之后,急忙忙分头去追赶她,将她请回来,再为劳苦大众纵情高歌一曲。韩娥的热情演唱,又引得一里之内的老人和小孩个个欢呼雀跃,鼓掌助兴。大家沉浸在欢乐之中,将以往的人生悲苦都一扫而光。为了感谢韩娥给他们带来的欢乐,他们送给韩娥许多财物和礼品,使她满载而归。

(语述)

寓意:真正的艺术家,应当扎根于人民大众之中,与大众共悲欢,成为他们忠实的代言人。