

春季吃水果有讲究

来源:龙都论坛 http://bbs.zhld.com/

春季是调养生息的好时候,又适逢大量新鲜水果上市,不少人藉由多吃水果来补充营养,护肤养颜。但市面上出现了许多反季水果。很多反季水果都是用一些化学物质催熟、保鲜的,在这个过程中,一些反季水果反而成了“问题水果”。

正确食用水果当然对身体大有裨益,但春天是高致敏期,通常人体内热也较重,因此有些水果并不适合在此时大量进食。营养专家提醒,注意水果的相关禁忌,并因人而异,适量食用,才能吃出营养和健康。

日前,龙都网友“小情歌”发帖称,“水果控”有些水果需注意。对此话题引起网友的热议。

发帖缘起

小情歌:正是春暖花开的季节,各种鲜嫩的水果也都冒出了街头,让咱们许多水果控们大流口水。但是,并不是所有水果都可以适合大量食用。从中医角度考虑,有些水果大部分属于寒凉性质的,春季最好少吃!

网友热议

走绳索的人:前几天在路边买了几斤甘蔗回家,吃后没多久就出现头昏、乏力。第二天出现严重的腹泻、呕吐等症状,到医院确诊为食物中毒。

猫猫飞起:我曾经就有吃完菠萝之后出现恶心、呕吐、腹痛腹泻、口唇发麻、皮肤发痒等过敏的现象。当时把我吓坏了。

葡萄老祖:有的不法商贩为了让香蕉表皮变得嫩黄好看,用过量二氧化硫来催熟,但果肉吃上去仍是硬硬的,一点也不甜。二氧化硫对人体是有害的。那些商贩的良心在哪里?

奔放的薄荷:一些水果除了极少的部分是属于高产新品种,一般都是使用过量激素所致。草莓用了催熟剂或其他激素类药物后生长周期变短,颜色也鲜艳了,但冲淡了草莓固有的香味,吃起来缺少鲜美。

迪拜世界:春季的甘蔗大多都是秋季的存货,储存了一个冬天,很容易变质,买回来的甘蔗末端还出现絮状或茸毛状的白色物质。切开后之后,断面上还会有红色的丝状物。真的不敢吃了。

情非得已:还有一些商贩和果农把催熟剂乙烯和水按比例稀释后,将没有成熟的青葡萄放入稀释放液中浸泡,过一两天青葡萄就会变成紫葡萄。“神奇的魔法”。

日光荣城:菠萝属于热带水果,含有丰富的膳食纤维和菠萝蛋白酶,对预防便秘和消化不良很有好处,是夏季水果的很好选择。随着天气渐渐转暖,我们会看到卖菠萝的商家渐渐多起来,很多商家都是用玻璃缸盛满盐水泡菠萝,每块菠萝上都会插根筷子,这里提醒大家,购买考虑一下玻璃钢里的盐水多久没换了?筷子是不是新的?这样不光卫生不合格,还会造成二次污染。

薄荷香茶:中医认为,草莓有去火、解暑、清热的作用,春季人的

响消化吸收,还会使人出现腹胀、腹痛、腹泻,所以食用富含维生素C的猕猴桃后,一定不要马上喝牛奶或吃其他乳制品。猕猴桃性寒,不宜多食,脾胃虚寒者应慎食,腹泻者不宜食用,先兆性流产、月经过多和尿频者忌食。

垂钓龙湖:我也喜欢吃猕猴桃,但是每次买回来都要放好几天才能吃。最后我上网查了查,如果猕猴桃太硬,把猕猴桃装入塑料袋内,再把切开的梨或苹果同袋混装,然后将袋口密封3~5天,催熟后食用。



毛毛雪:对于水果我一般都是想吃就吃的。但是朋友告诉我,水果含较多的有机酸和单宁类物质,有些还含有活性很强的蛋白酶类。吃的时机不对,可能对胃产生刺激和伤害。所以也要提醒大家,多数水果适合在饭前1~2小时左右食用。

广角看人生:妈妈一般告诉我说要多吃水果,多吃没坏处。但是大部分水果的膳食纤维含量较高,吃太多会引起胃痛、腹胀。然后就是胃肠虚寒的老人不可多吃柑橘。胃肠不好或便秘的人应少吃柿子。有些人吃了菠萝会诱发过敏,胃肠病和凝血功能障碍者不吃为好。香蕉含糖和钾很高,血糖高者和肾功能不全者要少吃。

纯属虚构:吃水果还是吃时令水果好,自然成熟也少了一些化学成分在里面,安全一些,本人比较喜欢吃苹果,水果之王,对皮肤也好!

风之乐章:怎样选购菠萝?菠

萝果皮呈橙黄且微带红色、有光泽的,生长发育一般较为成熟,口味也更香甜。如果果皮还呈青绿色,就表示菠萝还没熟透,含有的糖分较低,口感会差很多。同时,菠萝顶部的叶子青翠鲜绿,通常表示其在生长过程中日照良好,又非常新鲜,吃起来更是味美多汁。

除了要掌握果皮发红、果叶翠绿的方法之外,还有一些挑选香甜菠萝的小窍门。一般来说,个头较矮并且体粗的菠萝果肉比个头瘦长者要多,也更结实,这样的“矮胖子”也相对更好吃、味更甜。买菠萝



的时候还要注意看大小,大个的菠萝熟得比较透,比小个子“发育”得更好,味道比较甜。还可以仔细闻一下水果的底部,香气越浓表示水果越甜。

此外,还可用手轻轻按压菠萝,以判断它的成熟度。坚硬而无弹性的是带生采摘果,所含糖分不足;挺实而微软的是成熟度最适宜的,果肉也饱满;有凹陷的则为成熟过度的菠萝;如果有汁液溢出则说明已经变质,不能再吃了。

强强联合:柿子的营养价值很高。柿子的营养价值很高。成熟的柿子中含糖15%,蛋白质1.36%,脂肪0.57%,以及粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁等元素和多种维生素,尤其是维生素c比一般水果高1~2倍。每100克柿子含碳水化合物15克以上,糖分28克,蛋白质1.36克、脂肪0.2克、磷19毫克、铁8毫克、钙10毫克、维生素c16毫克,还含有胡

萝卜素等多种营养成分。它既可生食,也可加工成柿饼、柿糕,并可用来酿酒、制醋等。柿子不但营养丰富,而且具有较高的药用价值。生柿能清热解毒,是降压止血的良药,对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的疗效,另外,柿蒡、柿叶都是很有价值的药材。不要与含高蛋白的蟹、鱼、虾等食品一起吃。中医学中,螃蟹与柿子都属寒性食物,故而不能同食。从现代医学的角度来看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下,很易凝固成块,即胃柿石。柿子含单宁,易与铁质结合,从而妨碍人体对食物中铁质的吸收,所以贫血患者应少吃为好。柿子中含有丰富的糖分、果胶和维生素,有良好的清热和润肠作用,是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化患者的天然的保健食品。

小情歌:寒凉性质水果春季少吃,建议大家春天最好少吃以下这五种水果。1.草莓是非常吸引人的水果,它的维生素C含量很高,吃新鲜的草莓是不错的选择。中医认为,草莓有去火、解暑、清热的作用,春季人的肝火往往比较旺盛,吃点草莓可以起到抑制作用。另外,草莓最好在饭后吃,因为其含有大量果胶及纤维素,可促进胃肠蠕动、帮助消化、改善便秘,预防痔疮、肠癌的发生。草莓的自然成熟期是每年的五月下旬。2.菠萝属于热带水果,含有丰富的膳食纤维和菠萝蛋白酶,对预防便秘和消化不良很有好处,是夏季水果的很好选择。但是,一部分人吃菠萝后会出现恶心、呕吐、腹痛腹泻、口唇发麻、皮肤发痒等过敏现象。这是因为菠萝中含有生物甙和菠萝蛋白酶。3.香蕉是一种营养丰富的热带水果,味甘性寒凉,有润肠、清热的作用。每年的夏天才是它成熟季节。4.葡萄味甘微酸,性平,具有补气血、强筋骨、利小便的功效。每年八九月份是葡萄成熟的季节。所以在早春时节如果看到市面上有卖葡萄的,在挑选时可要慎重一些,另外,它的含糖量较高,糖尿病人切记要浅尝辄止。5.甘蔗是很好的“泻火”食品,味甘性寒,具有清热生津,下气润燥、和胃降逆的功效。甘蔗的成熟季节在十一月,除了储存不当甘蔗会发生霉变,未成熟的甘蔗被砍下后也会发生霉变。春季的甘蔗大多为秋季的存货,储存了一个冬天后,极易变质,在甘蔗末端出现絮状或茸毛状的白色物质。

江南好,风景旧曾谙。日出江花红胜火,春来江水绿如蓝。能不忆江南?曾记得,唐人诗篇《忆江南》的情与景合,意与境会。也许是自己的文字不够委婉,所以很难在雨巷与丁香结缘。纵使碧水泛舟,也只能在青石桥畔摇头轻叹。轻叹枫叶的凋谢,易碎的圆月,以及迎面的风雪。突然发现,自己很难一尘不染的穿越,穿越前世的风,今生的尘,还是宿命的转轮……尘世的爱,世俗的情。为风汨汨而过,被水潺潺而流,带走了别人的故事,留下自己忧伤。拭开竹帘,宾馆听雨几丝忧郁,试图挽留雨的回忆,终究一滴一滴从指间滑去,无声无息渗入大地。终是浮游子意,落日故人情,最难将息。那么如果说山是水的故事,水是雨的故事,雨是云的故事,云是风的故事。你是我的故事,而我会是谁的故事。一个没有草长莺飞的年代,一个红颜终究发白的世界,期



网上吹风

烤漆造成环境污染

居民:周口市大岗路交警队停车场东有一烤漆房在民宅周围每天烤漆,导致周围的空气难闻无比。希望相关领导能够高度重视,帮助居民解决空气污染的问题。

工农路脏乱差

臭气熏天:市区工农路脏乱差,特别是那几个卖鸡的、杀狗的,污水横流,鸡屎臭气熏天,占用人行道,热烈盼望综合整治行动在工农路展开。

(以上内容摘自中华龙都网龙都论坛以及市民吹风栏目,为网友言论,不代表本网观点。)



网络直通



警方微博推荐“车牌防盗大法”

网友称大开眼界

“车牌被偷过吧?被人留张小纸条勒索过吧?不要郁闷!区区几个偷车牌的毛贼怎能匹敌数千万私家车主的集体智慧,各种车牌防盗大法应运而生。”

博主“警民直通车-松江”归纳了“望眼欲穿法”“转移伤害法”“自残自虐法”“外强中干法”“固若金汤法”“车内养狗法”等8种防盗大法,个个令人捧腹。比如,“望眼欲穿法”是停车时将车头车尾尽可能靠近墙体,让小偷无从下手。“自残自虐法”是将车牌和保险杠用无数个铆钉固定在一起,“纵使我千疮百孔,也要叫贼人无计可施”。“外强中干法”则是将车牌用铁链捆绑在保险杠上……组照最后,是“防盗终极奥义——新型防撬螺丝”,博主称其“精钢打造,结构精巧,瞬间增加小偷工作成本,警方吐血推荐”。在警方打击不法分子的同时,市民也须提高警惕,注意自身防范。

济南交警徒手接坠楼老太

被网友称为“铁臂哥”

据报道,继“最美妈妈”吴菊萍之后,济南再现“铁臂哥”。4月6日中午,济南历城交警大队洪楼中队的民警惠淼就像往常一样来到华龙路西口定点岗执勤的时候,突然有市民跑来报警说附近有一位老人有坠楼的危险。惠淼急忙赶到现场,发现在临街一栋居民楼二楼上,一位老大娘的一条腿已经探出了窗外。惠淼一边规劝老大娘顺着窗子爬回屋里,一边组织周围的群众积极施救。正在做施救准备的时候,惊险的一幕发生了:老人的另一脚也翻过了窗户,踩在了广告牌上,由于广告牌承受不住老人的重量,突然碎裂,老人一下子就跌落了下来。正在现场施救的惠淼看到这种情形,没有做过多的考虑,就伸开双臂一下子抱住了老大娘。

现在老人已经被家人接回老家治疗,老人仅受了一点轻伤,脚踝处有点崮着了。惠淼接到老人后把老人放到地上,才感觉到自己的右肩传来一阵疼痛,经过确认,他有一点轻微的肌肉拉伤。热心市民用手机拍下了这一幕,并传到了网上。惠淼也被网友亲切地称为“铁臂哥”。

近七成网友反对交强险赔付醉驾

一石激起千层浪。关于交强险拟对司机醉驾伤人进行赔付的司法解释征求意见稿一经披露,就引起了市场热议。对此,经过在线调查,截至4月6日,网友投票总数为3150票,近七成认为醉驾伤人交强险不应该赔付。

3月21日,最高人民法院发布《关于审理道路交通事故损害赔偿案件适用法律若干问题的解释(征求意见稿)》。其中第十七条规定:

“有下列情形之一的导致人身损害的,由保险公司在机动车第三者责任强制保险责任限额范围内予以赔偿:(一)驾驶人未取得驾驶资格、醉酒、吸毒、滥用麻醉药品或者精神药品后驾驶机动车发生交通事故的;(二)被保险人故意制造交通事故的。”

海南大学法学院副教授王琳表示,“醉驾伤人保险先赔”体现的是人命优先,受害人优先。这恰恰符合交强险的制度宗旨“为了保障机动车道路交通事故受害人依法得到赔偿,促进道路交通安全”。交强险本系公益险,先天就具备社会福利性质。这也是为何要将交强险与商业险相区隔的根本原因。

如果醉驾伤人得到交强险赔偿,普通投保人权益将得到保护。北京保险行业协会车险负责人李枫表示,在新司法解释的环境下,或将导致保险公司交强险的赔付率增高,如果因此调整费率,那么广大车主将会共同面临交强险保费上涨的局面。

(本栏信息均由编辑摘编)

学会欣赏

上梁燕

茫茫人海,滚滚红尘,回眸四望,欣赏是一道绝美的风景,一隅人渴望、四季相宜、风味独特的景观。学会欣赏,你便懂得享受;学会欣赏,你便拥有快乐;学会欣赏,你便走近幸福;学会欣赏,便成为一个大写的人!

欣赏是一种享受,是一种实实在在的享受。无论何时何地,你学会了欣赏,你便收获快乐,收获温馨。懂得欣赏,你的心情便永远阳光灿烂。

欣赏是一种情怀,是一种博大高雅的情怀。有爱心的,不懂得欣赏;缺少情趣的人,不知道欣赏。欣赏需要知本。

欣赏是一种幸福,是一种少数人才能享受的幸福。大千世界,芸芸众生,自以为是者多,懂得欣赏别人的少;自私自利者多,专门利人者少。欣赏滋生幸福,幸福需要

懂得欣赏。

欣赏是一种学习,是一种真心实意的学习。生活里,每个人都有每个人的优点,每个人都有每个人的弱点。会欣赏,就要时刻看到别人的优点,让别人的优点自觉地成为自己的优点。久而久之,你便自然成为一个优秀的人;优秀的人,自然也懂得欣赏。

欣赏是一种态度,是一种发自内心的羡慕的态度。当你读到一首诗或看到一幅画,一首清新流丽、情味隽永的小诗,一幅别有格调、神韵悠然的国画,你不能不激动,你不能不羡慕,除非你是傻瓜。此时,羡慕无需理由。

欣赏是一种风格,是一种独特自在的感悟风格。纷繁世界,无奇不有,有山有水,有花有草,有风有雨,时时刻刻,变幻无穷。懂得欣赏,便懂得感悟;感悟愈深,生活得愈滋润、愈轻松;轻松滋润的生活便是至高无上的生活,既然知道无上生活的秘诀,为何不学会欣赏?利人利己的欣赏,应当义不容辞、义无反顾!

欣赏是一种精神,是一种情趣高雅的精神。蚂蚁有蚂蚁的生活,大象有大象的情调,仙鹤有仙鹤的风姿。懂得欣赏,你便懂得生活的真谛;懂得欣赏,你便拥有别人所没有的情调;懂得欣赏,你也便拥有迷人的风姿。

欣赏是一种力量,是一种与时俱进、自强不息、自我奋斗的力量。人生在世,区区百年,匆匆一日,忽忽一生,若不见贤思齐,脚踏实地,真抓实干,争分夺秒,多做一些有利于人类文明发展的大事、好事,年老时,你就会后悔不迭、悔之晚矣。学会欣赏,你便懂得珍惜,你便拥有更多、奉献更多。

欣赏是阳光,是雨露,是冬天里的一把烈火;欣赏是玉液,是琼浆,是夏日里的一片浓阴。让我们学会欣赏,让我们温暖处处。让我们学会欣赏,让我们阴凉处处……

龙都文萃



画说周口



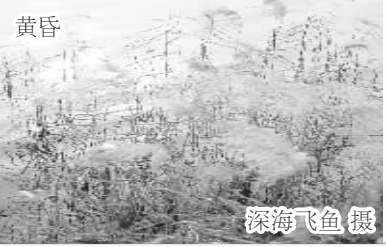
坦然人生 摄



春夏摄



深海飞鱼 摄



深海飞鱼 摄