



米油

米油一般是指米粥熬好后，上面浮着的一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，可以理解为失水浓缩后的浓稠液体。

很多人都觉得米油很有营养，堪比“参汤”，而且还能养胃。这东西虽然看着油汪汪的，

骨头汤、鸡汤

生病了熬一锅鸡汤，想要补钙了喝骨头汤……父母常说：“多喝汤，营养都在汤里了。”

实际上，汤里最多的就是水分，其次就是脂肪，还有少量的蛋白质、维生素、矿物质等营养，大多数营养成分都没有干物质的丰富。

虽然汤的钾含量比肉高一些，但并不突出。如果口味重，盐放得多，一碗鸡汤下肚盐摄入量很可能超标。

很多人认为骨头汤能补钙，有研究表明：哪怕是把骨头汤高压加热2小时，也没有多少钙会



溶解在骨头汤里，更别提简单熬煮骨汤了。即便是放了醋，骨汤中的钙含量仍然很低，仅为牛奶的1/21而已。反倒是脂肪、嘌呤和钠含量都不低。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，18岁以上成人每天推荐的钙摄入量是800毫克。如果想通过喝骨汤摄入足够多的钙，计算下来每天至少得喝80碗（4英寸碗，一碗约200克汤）。

果汁

率越小。如果榨汁后丢掉渣子，膳食纤维也会进一步损失。但这都不是最大的问题，最关键的是水果榨汁后对血糖很不友好。

原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内，叫做“内源性糖”，榨汁后细胞壁被破坏，糖分都游离到细胞外了，就成了游离糖，游离糖对血糖的影响很大，很容易升高血糖。

所以，别把喝果汁等同于吃水果。

6种看似『健康』的食物，其实营养价值并不高

“多吃这个对身体好！”生活中爸妈总是认认真真地挑选着他们认为的健康食物。但很多食物都披着“健康”的外衣，其实并没有太高的营养价值。



蜂蜜

蜂蜜有很多光环，比如缓解便秘、美容养颜、减肥瘦身……所以一度被认为是健康食品。其实，从营养的角度上来说，蜂蜜没啥特别之处。蜂蜜中75.6%的成分是糖，包括葡萄糖和果糖等，还有22%的水，少量脂肪蛋白质等，热量高达321千卡/100克。

红糖水

根据《中国食物成分表》，红糖中的铁含量为2.2毫克/100克，冰糖为1.4毫克/100克，白糖0.6毫克/100克。这样比较来看，红糖中的铁确实比其他糖略胜一筹。

但是红糖中的铁属于非血红素铁，吸收利用率差。通常情况下，泡一杯红糖水也就用1块红糖，约为5克，铁的摄入量约为0.1毫克，这和一般成年女性每天18毫克的铁需求量相



差甚远，营养上靠喝红糖水补铁补血其实没啥作用。

关键是，红糖和白糖一样都属于添加糖，要尽量减少摄入，喝多了不仅容易龋齿，也会增加发胖风险。

果脯蜜饯



不少人认为，水果蜜饯是由天然水果加工而成的，口感酸酸甜甜，好吃还能补充营养，应该算是健康零食。

实则不然，蜜饯产品大多含有较高的糖和盐，为了维持产品的品相和香味还可能会添加着色剂和香精。

别看每个蜜饯个头不大，但却很有分量，几乎是糖和盐在“压称”，热量也不低。一般

吃100克蜜饯摄入的热量都赶上1大碗米饭了，同时还会摄入近60克糖和2.2克盐，《中国居民膳食指南》建议每天添加糖最多摄入50克，盐要控制在5克以内，吃蜜饯可太容易超标了。而且，水果在被加工成蜜饯的过程中，营养成分会有不少损失，还可能含有重金属残留，比如铅和铝。

虽然这些食物在某些方面可能有一定的营养价值，但它们并不像一些人认为的那样“健康”。合理搭配饮食，控制糖、盐和脂肪的摄入，才是保持健康的关键。

（来源：科普中国）

农科观点

□杨国梁 占莎

与其他行业相比，农业科普工作不仅更加迫切，更蕴藏着巨大的发展潜力，前景十分广阔。近年来，社会上每年都会出现抹黑农业科技进步、新型农业科技成果及新品种的现象。这让我们深切意识到，农

业科普工作意义重大、刻不容缓且任重道远。它就像一场漫长的征程，需要我们长期坚守、持续推进。要想达成目标，离不开一批又一批满怀热忱的人不断加入农业科普工作队伍。

人才堪称事业发展的核心要素，推进农业科普工作，迫切需要农业科技人员、科技特派

员、农业院校师生踊跃投身到科普人才队伍建设中。以高校科普志愿者项目为例，通过精心组织高校研究生、大学生深入农村，开展形式多样的科普实践活动，既能将前沿科学知识带到农村，拓宽农民的知识视野，又能锻炼大学生的实践能力，实现互利共赢。

作为农业科研领域的“国家队”，中国农业科学院于2023年创新推出科普系列职称评审办法，让从事“三农”科普工作的农业科技工作者获得职业认同感与清晰的上升路径，极大激发了广大农业科普工作者的积极性与创造性。

在新科普法的有力推动

下，通过引进与培养结合、激励与保障并重、培训与交流并举等一系列系统举措，能够为农村经济社会发展提供坚实有力的智力支持，为深入实施乡村振兴战略、加快农业现代化进程注入源源不断的创新活力。

（来源：中国科普网）

着力培育高素质的农业科普人才队伍