

杏子上市季,好吃有“禁忌”

“桃养人,杏伤人”,指桃有益健康,而杏吃多了对身体有害,这种说法主要源于中医。中医认为桃性温,杏性偏热,吃多易上火。食物的影响因人而异,也取决于食用量和个体体质。如今正是杏上市的季节,一起来了解下吧。



杏的特点与营养

无论是《食经》中的“杏味酸,大热,不可多食,生痈疖,伤筋骨”,还是《日华子诸家本草》中的“杏热,有毒”,抑或是《本草衍义》中说的“小儿尤不可食,多食致疮痍及上膈热”,都表明杏是偏热型水果且杏的酸使人“牙倒”,一次性吃多容易诱发肺肿或腹泻,且强酸味会对体内钙有破坏性,特别是小孩和患有腹泻的人不能多吃;苦杏仁中的主要成分苦杏仁苷在肠道内被分解,产生微量的氢氰酸,能轻度抑制呼吸中枢,有镇咳平喘的作用,但不能食用过量。

杏是一种季节性极强的水果,不仅具有独特的风味,而且其营养价值也十分丰富。杏中含有大量膳食纤维及水分,不仅可以促进肠道蠕动,还能吸水膨

胀从而达到润肠通便的效果;杏中含有的维生素C、多酚类物质均能起到延缓衰老、美容养颜的效果;杏中含有的大量黄酮类物质可以保护心血管健康、预防心血管系统疾病。

杏树全身都是宝,《本草纲目》中认为杏果是“曝脯食,止渴,去冷热毒,心之果,在病宜食之”,杏仁能治风寒肺病,止泻润燥,润肺解饥,止咳祛痰等;杏花可以补气养血、弥补自身不足;杏叶具有祛风利湿、明目的功效。杏更因其防癌、抗癌功效而得到越来越多追求健康的人们的关注。

食杏要适量。在一定量内,吃杏对身体有益,若超过这个量,则会影响健康。



选杏小技巧

如今正是杏上市的季节,在挑选时可以牢记以下技巧:

闻杏香 无论是哪种水果,在成熟的时候均会产生独特的香气且伴有香甜气,杏也不例外。成熟的杏会有一股独特的清香,而生杏和不完全成熟的杏是没有这种味道的,或香味很淡。

掂果重 在日常生活中,不管购买的是何种水果,都可以使用相同体积比重量的方法去挑选水果。将两个大小一样的杏拿手里掂一掂,比较一下重量,要选择稍微重一点的,因为重量和杏内部水分的多少有关,重量大的杏比较新鲜而且汁水也十分充足。此外,要选择个头较大的杏,这样的杏,其果肉往往比较饱满。

观颜色 一般成熟杏的颜色会比较均匀,更加爽口。不同品种的杏成熟时有不同的颜

色,按果皮果肉颜色可大致分为黄白色、黄色和红色。北京水晶杏和河北大香白杏等是黄白色的杏;甘肃金妈妈杏和山东历城大峪杏是黄色的杏;崂山关爷脸杏和山西永济红梅杏是红色的杏。

看两端 想吃甜杏,可以选择大小均匀、果柄处较深且杏尖较尖的杏。将杏靠近树枝的地方称为底部,杏尖的地方称为顶部。杏的底部若很深,则说明此杏营养比较充足,杏大概率就是甜的。若杏尖非常尖,则杏就比较甜;反之,没有尖且颜色不是品种成熟的颜色,则不甜。

捏软硬 选择果肉比较软但表皮没有皱缩的杏。成熟的杏捏起来软软的,比较软嫩香甜,多汁味美。表皮皱缩的杏,水分散失不新鲜。

食杏的注意事项

特殊人群不建议食用

杏含糖量较高,不建议糖尿病患者食用;杏含有大量的酸性物质,建议消化道疾病患者不要食用,或少量食用;杏是偏热性水果,不建议体内燥热人群食用。

不能空腹食用

因杏属于酸性较强的水果,空腹吃杏会刺激胃部分泌大量

的胃酸,不利于身体健康。

不宜过量食用

因杏是偏热性水果,一次性吃太多容易伤胃或增加中毒的风险。

不可以与温热性食物一同食用

不能与常见的狗肉、牛肉等一起食用,否则容易出现上火、流鼻血等症状。

【小贴士】

杏比较娇嫩,保存起来也有些让人头疼。可以将未清洗的杏轻轻放入垫好厨房抽纸的密封保鲜盒中,还可以在保鲜盒中放两勺小苏打,有条件的还可以在盒中放入食品级乙炔吸附剂,减少杏的呼吸作用,盖盖子时也要尽量排出空气,然

后再放入冰箱,这样可以保存半个月。想要长期保存,可以选择将杏做成杏干或杏肉蜜饯。

杏味美,巧用挑选技巧选择好吃的杏,同时注意食用细节,就可以享其美味避之害处。

(来源:人民网)

科普资讯

金鱼草如何挑选合适的“红娘”

□祁云枝

七月,正是金鱼草盛开的季节。

俯身看去,一丛丛绿草间,游动着五颜六色、活泼灵动的“小金鱼”。它们挤挤挨挨,鱼头齐刷刷聚在一起,仿佛在争抢同一份美味,圆鼓鼓的肚子和华丽丽的尾巴随风摇曳,既绚烂又轻盈。

金鱼草是车前科金鱼草属

多年生草本植物,因其花朵为唇形,看起来像金鱼,故此得名。对金鱼草来说,花朵像金鱼,不仅是一种浪漫的思念,更是一种生存策略。那圆鼓鼓的“鱼肚子”,成了花蜜和雌雄蕊的避风港,也是它筛选“红娘”的标准。换句话说,金鱼草对采蜜的昆虫是有要求的——不是随便哪只虫子都能来吸食它的花蜜。它很清楚,如果“红娘”不靠谱,自己的后代就可能

不够纯正。那么,金鱼草如何挑选合适的“红娘”呢?答案藏在它那形似金鱼肚子的“二唇花冠囊”里。囊口位于“肚子”和“尾巴”的交界处。

金鱼草的花朵未成熟时,囊口紧闭,雌蕊、雄蕊和花蜜都被牢牢锁在里面,任凭谁来了都不开。等到花药成熟,金鱼草才会微微打开囊口,让花蜜的甜香飘散出去,像是一份“邀请函”：“亲爱的红娘,欢迎光

临!”

附近的昆虫收到“邀请”,纷纷跃跃欲试。先是一只身材短小的昆虫飞过来,落在金鱼草的“肚皮”上,试图钻进那道窄窄的缝隙。可缝隙太小,它试了几次都进不去,最后只能悻悻飞走。紧接着,一只肥壮的大黄蜂被吸引过来,它力气大,一下子撞开了囊口,可进去后才发现,自己体型太大被卡住了——肚子露在外面,脑袋

却伸不进去,进退两难,只能狼狈撤退。

最后,当蜜蜂唱着歌飞来时,金鱼草的喜悦显而易见——“鱼肚子”花囊简直是蜜蜂量身定做的。蜜蜂轻松钻进去,一边享用花蜜,一边把背上沾着的另一朵金鱼草的花粉蹭到柱头上,完成异花传粉。

微风中,满地的“小金鱼”摇曳生姿,每一尾都闪耀着独特的色彩。在阳光和雨露的滋养下,它们绽放的不仅是美丽,更是一种生命的智慧。

(来源:《科普时报》)