



想喝口纯果汁得这么选

近日,“NFC果汁生产车间无水果”的初步调查结果公布,引发关注。

“果汁”到底指什么

依据国家标准 GB/T 31121-2014《果蔬汁类及其饮料》,果汁是以水果为原料,经物理工艺制成、可发酵但未发酵的汁液制品,或是向浓缩果汁中补入加工时脱除的等量水分复原得到的产品。

标准明确,果汁(浆)产品”的果汁(浆)含量达到100%,才能命名为“果汁”或“果浆”,低于这个比例的则标注为“饮料”,且允许“饮料”产品中添加其他食品原辅料和(或)食品添加剂。

FC、NFC、HPP有何区别

市面上100%果汁主要分为FC(浓缩还原果汁)、NFC(非浓缩还原果汁)。HPP(超高压冷榨果汁)属于高端杀菌技术。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍,FC、NFC、HPP均为100%纯果汁,区别在于加工工艺。

FC:果汁先高温浓缩,上市前再加水勾兑。高温会破坏维生素C、抗氧化

物等营养,市面上售卖的“100%果汁”产品属于此类,保质期可达6至12个月。

NFC:果汁由鲜果压榨,不额外加水、不加糖,风味贴近鲜果。正规的NFC配料表仅有“XX汁(浆)”或“原榨XX汁”或“NFCXX汁”等。NFC保质期约1至6个月;追求口感优先选择冷藏、保质期在60天以内的产品。

HPP:果汁采用低温高压灭菌,更好地保留维生素、植物化学物质,但保质期较短,为20至40天且需要全程冷藏。

100%果汁怎么选择

首先,分清品类,辨别“果汁”与“饮料”。优先选择包装明确标注“FC”或“NFC”的产品。名称带有“果汁饮料”“果味饮料”的产品,果汁含量仅10%。

其次,细看配料表,识别真伪。配料表出现白砂糖、果葡糖浆、香精等添加剂,均不属于“100%纯果汁”。

最后,核查果汁含量,警惕概念营销。部分产品会在包装上标注“添加NFC原浆”等字样,但实际上NFC占比很低。选购时要仔细核对果汁具体含量,不要被“含NFC成分”这类模糊宣传误导。

据《科普时报》

警惕这些致命萌宠

每年4-10月,是旱獭(土拨鼠)最为活跃的季节。这些看似呆萌可爱的小家伙,实则是鼠疫耶尔森菌的自然宿主,潜藏着致命的健康风险。

甘肃省酒泉市阿克塞县地处祁连山和阿尔金山腹地,与青海、新疆接壤,是我国鼠疫自然疫源地重要的防控区域之一。当地的喜马拉雅旱獭是鼠疫最主要的宿主。由于鼠疫菌在自然界中具有长期生存的能力,从20世纪80年代开始,阿克塞县就被确定为“鼠疫全国重点监测点”。

鼠疫具有传播速度快、死亡高等特点,被我国列为甲类传染病,俗称“1号病”。近年来,阿克塞县与中国疾病预防控制中心深度合作,共同建立阿尔金山传染病生态学研究联合实验室,通过系列研究表明,鼠疫耶尔森菌在旱獭身上的传播途径主要有两类:一是通过直接接触感染人类;二是通过体表跳蚤叮咬实现间接传播。疾控专家提醒,野外活动时,不仅要远离旱獭,做好个人防护以防跳蚤叮咬,更要避免接触不明原因死亡的野生动物。

作为一种典型的人兽共患疾病,鼠疫耶尔森菌即使没有人类宿主也能在天然环境中持续存活,这为细菌的传播提供了更多的可能。旱獭间的鼠疫细菌传播不只局限于4-10月,寒冬季眠期间的旱獭疫情传播风险更高。2021年阿克塞县曾发现一个洞穴有多只旱獭死亡,通过全基因组测序证实为家族式鼠疫暴发。这一研究,证明冬眠时的旱獭种群内的鼠疫仍在传播。所以看到这些“萌宠”,切不可放松警惕。

据《科普时报》

别再损毁西瓜的“清誉”

盛夏时节,清甜多汁的西瓜是国民经典消暑水果。网上却流传着诸多谣言:甜度高的西瓜被认为注射甜蜜素,开裂的西瓜被指使用膨大剂,彩色果肉西瓜被认为是添加剂勾兑的“科技狠活”。真相究竟如何,听北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所副研究员王昕璐分析。

西瓜的甜是可溶性糖积累多、果糖占比高、有机酸含量极低共同作用的结果。西瓜成熟期间,果肉淀粉会逐步转化为可

溶性糖分,中心糖度能从6度升至12度以上。同时,西瓜果糖占比高、有机酸含量极低,优质的糖酸比造就了纯净清爽的甜味。网传注射甜蜜素的说法并不靠谱,甜蜜素不仅无法被西瓜吸收,还会加速瓜果腐烂。

西瓜开裂学名“裂果”,是自然生长现象。西瓜成熟前15日若长期缺水,果实生长受限,后续突遇大雨会快速吸水膨大,果肉生长速度远超瓜皮,薄皮品种便会开裂。滥用膨大剂会导致西瓜甜度

降低、果实畸形。

彩色果肉西瓜也并非人工添加,是国内育种专家数十年选育改良的成果。其营养价值的区别主要体现在色素含量上。例如,红瓤西瓜主要含有番茄红素,这种色素具有抗氧化作用;黄瓤西瓜主要含有β-胡萝卜素,它在人体内可以转化为维生素A,对眼睛和皮肤健康有益;橙瓤西瓜则同时具备番茄红素和β-胡萝卜素。

据中国科普网

猪尾巴为啥短了

你有没有发现,小时候外婆炖的那根弯弯绕绕、能啃半天的长尾巴,如今竟悄悄“缩水”了。这到底是猪的品种变了,还是饲养方式不同?营养医学硕士、中国科普作家协会会员王艳丽为你解惑。

其实,这背后是现代养猪业的常见操作——断尾。随着西方国家集约化养猪模式兴起,国内也采用高密度圈养。在这种环境下,仔猪容易因应激出现咬尾行为——一旦有猪尾巴被咬破出血,猪群会因嗜血本性群起攻击,严重时可致其死亡。

为了避免这种情况,也减少长长的尾巴沾污水、粪便滋生细菌蚊虫,现代养猪场普遍采用断尾操作。

减掉猪尾巴,还有个目的是让猪安心长肉。有人认为猪每天摇摆尾巴会消耗能量,但这部分消耗仅占猪总活动消耗的9.2%。断尾猪更容易长膘,主要原因是少了尾巴这个“导火索”——打斗减少,应激水平降低,猪吃得香、睡得稳,自然长得更快。

民间流传“吃猪尾巴能治孩子流口水”,并无科学依据。首先,太小的孩子嚼不动、消化不了;其次,稍大的孩子吃了也起不到治疗作用。有一种可能是,孩子啃食猪尾巴时,因为食物有嚼劲,会增加吞咽动作,从而间接锻炼吞咽功能,或许有助于减少流口水,但仅为辅助作用,并非直接治疗。如果孩子流口水不是因为添加辅食、乳牙萌出等生理原因,建议家长带孩子就医检查。

据中国科普网

发苦的瓜果有的能吃有的坚决不能吃

炎炎夏日,瓠子、黄瓜等葫芦科瓜类成为大众餐桌上的“常客”。但也有人因误食半根发苦的黄瓜,引发中毒导致肝衰竭。同是苦味瓜果,为何有的伤身,有的养生?

首都保健营养美食学会会长王旭峰解释,黄瓜、丝瓜、冬瓜、西瓜、瓠子、甜瓜等瓜果,均属于葫芦科植物。这类瓜果一旦变苦,就会生成剧毒的葫芦素。这

种毒素耐高温、耐蒸煮,炒制、焯水方式无法将其破坏,误食后容易引发呕吐、腹泻等症状,严重时还会损伤肝肾。

苦瓜虽同属葫芦科,但它自成一属——苦瓜属,和上述瓜果有着本质区别。苦瓜的苦味源自苦瓜苷和多肽-P等天然营养成分,无毒且养生价值极高,不仅能清热解暑、辅助降糖降脂,其含有的皂苷还可调节血脂、血糖,降低心脑血管

疾病风险。

“葫芦素多集中在瓜蒂和根部,即便瓜果不苦,也最好切除再烹饪。”王旭峰建议,当多种瓜果混炒时,若其中一块发苦,整锅菜需全部倒掉。在买瓜果时,要优先选择鲜嫩品种,老瓜更容易积累毒素。

总之,夏季吃瓜谨记核心准则:天生自带苦味的瓜果可放心吃,原本甘甜的瓜果突然变苦,切勿食用! 据中国科普网

吃榴莲就别吃这几样

前不久,福建一网友聚餐时先吃了两块榴莲,又喝一杯白酒,结果竟住进了ICU。这到底咋回事?

北京农学院生物与资源环境学院副教授任俊达解释,榴莲与酒搭配同食存在极大健康风险。榴莲富含硫醇、硫醚等多种含硫化合物,会抑制人体内负责分解酒精代谢产物乙醛的乙醛脱氢酶活性。正常情况下,乙醛会被该酶快速分解为无害的乙酸,而当酶活性被抑制后,

乙醛会在体内大量蓄积,情况严重时会导致心律失常、呼吸循环衰竭,甚至危及生命。建议大家食用榴莲前后24小时内,不要接触任何含酒精饮品。

此外,榴莲还有不少搭配禁忌。任俊达提醒,以下几类食物尽量不要和榴莲同食。

海鲜:榴莲性热、海鲜性寒,性味相冲容易刺激肠胃,引发腹痛、腹泻;部分海鲜含有砷元素,与榴莲中的维生素C

结合,还可能生成微量有害物质。

热性肉食:羊肉、牛肉等本身性质温热,和榴莲同食会导致体内热气过盛,容易出现上火、便秘等症状。

牛奶:两者都属于高脂、高热量食物,一起食用会加重肠胃消化负担,容易引发腹胀、腹泻。

咖啡、浓茶:榴莲、咖啡、浓茶都会兴奋神经,同食会加重身体负担,易出现心悸、失眠等问题。

据科普中国

本版刊登稿件作者请与本报联系,以寄稿酬。



编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层
邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司
广告经营许可证:1402004000009

电话:0352-2429838
广告热线:0352-5105678 发行热线:0352-2503915

自办发行
单月订价:21.5元