

吃葡萄到底要不要吐皮？皮上的白霜为何物？

又到葡萄季，你吃明白了吗

□ 谷传玲

营养课进行时

金秋九月，浓郁芳香、果肉紧致、脆嫩多汁、清甜爽口的葡萄，是人们的最爱。葡萄跟提子是啥关系？吃时要不要吐皮、吐籽？控血糖能吃吗？了解吃葡萄常见的这9个问题，让大家吃得放心。

1 提子跟葡萄啥关系？

二者属于同类品种。只是提子比葡萄肉质更硬，皮与果肉较难分离，一般连皮直接吃。根据颜色分为青提、红提和黑提，它们并非我国本土品种。不过，我国已引进红提中的红地球、绿提中的意大利摩香和无核白鸡心，以及黑提中的秋黑、瑞比尔、无核大粒，其中红地球栽培最广。在营养价值上，二者也没太大区别，无须纠结。

2 吃时到底要不要吐皮？

葡萄皮和果肉一样，富含抗氧化的花青素。葡萄皮富含的白藜芦醇和原花青素，在果

肉中却极少。这两种成分的抗氧化能力较强。

原花青素抗击自由基的能力大约是花青素的20倍。原花青素溶于水，能被人体迅速吸收，生物利用度>90%，这也比花青素高。

白藜芦醇主要存在于深红色和紫色葡萄中，所以皮薄的深色葡萄，如果吃起来也不怎么涩口，建议你带皮吃；反之，皮厚还涩口就算了，毕竟皮厚不易嚼碎，其中的抗氧化成分也难释放出来。

不过有研究发现，白藜芦醇含量跟果皮颜色有显著相关性，果皮颜色越深，生物活性物质的含量越高。因此，分不清葡萄品种没关系，要更好抗氧化效果就选择深红色、深紫色、深黑色葡萄吧。

3 吃时到底要不要吐籽？

葡萄籽中最主要的酚类物质是原花青素。虽然原花青素具有较强的抗氧化能力，但是葡萄籽很难消化吸收，口感也差。既硬又苦，摄入的原花青素含量也很有限，吃多了还可能会导致便秘，所以就别强迫自己吃葡萄籽了。

4 皮上的白霜为何物？

白霜是葡萄的蜡质表层，主要包括长链醛、伯醇、烷基酯、烷烃和三类化合物等。蜡质是疏水的，因此不易洗掉，不过它并没危害。同时，它还可以保护葡萄水分，使其更饱满，所以白霜越多葡萄越新鲜。

5 每天吃多少葡萄？

中国居民膳食指南建议，成年人每天吃200—350克水果。一捧葡萄约18颗，大约200克。再来一个大个头的猕猴桃，一天的水果量就差不多350克了。

6 吃葡萄会升血糖吗？

葡萄属于低血糖生成指数(GI)水果，GI值只有43。吃100克、200克的血糖负荷(GL)分别是4和8，GI≤10就是低血糖负荷。作为加餐，吃100—200克葡萄，根本不用担心血糖飙升。

7 冷藏再吃会更甜？

的确是这样。就以红提和绿提为例，根

据美国农业部数据，绿提和红提的糖含量分别高达16.1和17.3，其中果糖含量都占到糖含量的一半以上。葡萄果糖水平堪称水果中的佼佼者，像黄桃、哈密瓜、菠萝的果糖含量，连其1/3都不到；苹果、梨、香蕉的果糖含量在水果中算是高的了，却也不过红提、绿提。

正常情况下，果糖的甜度是蔗糖的1.5倍，是葡萄糖的2.1倍，果糖含量高的水果冰镇后口感会更甜，最高可达到蔗糖的1.7倍。故而，葡萄冷藏或冷冻后再吃会更甜。

8 葡萄怎么清洗？

洗葡萄让人很苦恼，整串洗总觉得洗不干净，尤其担心上面有农残。研究显示，用10%小苏打浸泡10分钟葡萄，可去除78%—89%农残。先用流水冲洗整串葡萄，然后带梗一粒粒剪下来，撒上小苏打，轻轻揉搓浸泡。浸泡时千万别把葡萄梗揪掉，以防止农残通过伤口渗入。

此外，还可以撒上淀粉，手里稍微沾一点水，搓洗葡萄，通过淀粉和葡萄表面的摩擦力，也可以除去部分农残。



视觉中国供图

9 如何挑选葡萄？

一是整串颜色均匀、果实饱满，这说明葡萄已经熟透了，口感会更好。如果有好几颗果实还是青绿色，就说明没熟透。二是白霜多。白霜多代表葡萄新鲜，没有白霜则证明放置时间久了，不新鲜了。三是果梗新鲜。果梗呈绿色，并与果粒连接牢固，提起来一串不会自动掉落，这样的葡萄更新鲜。

(作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师)

夹包：从游戏到体育的嬗变

□ 赵文新

胡同京味儿

且看，在最美冬奥城延庆区举办的北京市第十一届民族传统体育运动会上，作为15个竞赛项目之一的“夹包”，再展风采，吸引眼球。

赛场上，只见运动员腾空跳起，夹起小彩包如鹰展翅，划出一道道霓虹。隔网双方机智地跑位、敏捷地抢断，你来我往，精彩纷呈。运动员们用高效的进攻，严密的防守，展示出夹包对抗性比赛的魅力。

夹包，原本是流传于北京汉、回、满等多民族的儿童游戏。开始只是夹包比远，逐渐嬗变为民族运动会竞赛项目，在羽毛球场上进行隔网比赛。网高50—70厘米，一方夹包为进攻，另一方设法阻挡，以得分多少判定胜负。

在延庆地区，也称夹包为沙包、布包、布鱼儿，或按游动跳跃特点，称其“鱼儿”“猴儿”，是物资匮乏时代儿童的主要玩具。布包，用边长相等的6个正方形花布块，缝成一个正方体，内装沙子或谷物。一般小孩子做的第一件女红就是布包。小包玩法多样。

一人玩，可当毽子踢。单脚踢、双脚踢，布包一上一下，脚尖一起一落，像跳动的音符，节奏分明；正面踢、侧面踢，布包像恋花的蝴蝶，绕着人转来转去，展示一幅和谐生动的画面；变着花样踢，布包顶在头上、落在脚面，像魔术一样变化多端。三四岁儿童踢包，细心的母亲把一条彩绳缝在布包上。儿童手拿彩绳伸脚踢，布包就“老实”了，乖乖地跟着绳转。

两人以上玩，一般是玩跳房子。据相关记载，跳房子游戏最早起源于罗马帝国时期，最初的游戏规模有100英尺长，主要用于军事训练。孩子们模仿罗马军队的训练，照葫芦画瓢，在球场上画线扔石，并且添加了一个评分系统，玩得亦乐乎。后来，跳房子游戏蔓延至整个欧洲，甚至世界各地。在我国，跳房子游戏始于清代，流行于20世纪50—80年代。

玩跳房子时，找一块平整地面，如街道、场院，用粉笔或石子在地面上画出大小适中的梯状长格，中间隔开横线，一般五六条，形成的方框就代表“房间”。每个房间四边长60厘米左右。多人玩就分成两队，均为双数。一队入场，将布包扔进第一间房，单腿跳，依次跳进所有房间，再跳回第一间房，捡起布包跳出。所有房间跳过后，挑选一个房间，将布包扔进作为记号，这个房间就算自己的。再跳时，到自己房间双脚落地休息。跳房子时，如果布包扔不进规定的房间，或踩线，跳出别的房间，双脚不在自己房间同时落地，都算犯规，轮到另一队入场。最后以占有房间数量多为胜。

跳房子的玩法，将布包夹在两脚之间，在房间里双腿跳。跳完所有房间，布包不掉、不踩线，就能获得一个房间的奖励，用来休息。

多人玩投包游戏。在地面上画三条平行线，间距约5米。平行线两端各站一人，中间的线站一排人作为靶子。布包拿在哪端手里，“靶子”就面向哪端。投布包时，“靶子”赶快躲闪；另一端的人拾起布包继续投，被击中者就得罚下场。

鲁迅先生说，“游戏是儿童最正当的行为，玩具是儿童的天使”。小小布包，当毽子踢时，是脚射出一条彩线；跳房子比赛时，是点与面的巧妙结合；投包时，是游戏场上的目标和规则。玩布包，在跳跃、奔跑中提升平衡能力；在游戏中，培养团结协作的意识，也渗透规则和底线的内涵。

布包，既丰富了游戏，如今又飞上民族运动会赛场，展示新的活力，让运动更加充满时代张力和烂漫色彩！



(图由作者提供)

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

船型屋：椰林中的古民居

□ 高桃芝

非遗文化之窗

怪石嶙峋的山峦下，井然有序的茅草屋，形同一艘艘倒扣的船，掩映在茂密的椰林中，充满原始、朴素和自然气息……如今，海南省东方市江边乡村村落白查村，仍保留着黎族的传统民居——船型屋。

船型屋流行于海南黎族聚居区，主要分布在白沙、保亭、乐东、东方、昌江、琼中等县市。黎族源于古代百越的一支，是最早生活在海南岛的少数民族之一，并在其繁衍生息延续至今。为纪念渡海而来的祖先，他们建造船型房，并将这种造型像船篷、内部空间似船舱的房称为“布隆亭竿”，意为“竹架棚房”。

“布隆亭竿”，即船型屋，构造为原始的干栏式住宅，分为高架船型屋与低架船型屋(落地式)。建造通常用红、白藤扎架，造型呈拱形，状似船篷，屋顶盖以厚实的草草或葵叶，一直延至地面，远看犹如一艘倒扣的船。其圆拱造型利于抵抗台风的侵袭，架空结构有防潮防腐、防雨的作用，茅草屋面更有较好的防潮、隔热功能。富饶的海南岛给黎族居民提供了丰富的建筑材料，如木材、竹子、藤、茅草等，这些天然环保建材唾手可得，拆建方便。因此，船型屋才得以世代流传下来。



视觉中国供图

据考古发现，船型屋的历史渊源可追溯到久远的原始社会，而历史记载最早见于宋代文献。宋代范成大的《桂海虞衡志》称，黎族人“居处架木重，上以自居，下以畜牧”。宋代赵汝适《诸蕃志·海南》言：“屋宇以竹为棚，下居牲畜，人处其上。”由此可见，黎族干栏式住宅与百越民族干栏式建筑相似，是黎族古老的一种民居住宅建筑形式。白查村现存的船型屋为落地式，但内部居住面积仍离地面30厘米左右，保留了干栏式建筑的

痕迹。

船型屋虽然取材简单，但融入了建筑智慧，讲究颇多。船型屋多为东西走向，长15米左右，宽约6米，高3米左右。分上下两层，上层住人，沿竹梯而上，下层用于饲养家畜，底层一般分为三间，中间为厅，两边为居室。也有前后两间的，前为灶房，后为居室。落地船型屋长而阔，茅檐低矮，实践证明，这样的建筑有利于防风挡雨。

黎族人建房选址必须满足村后有

山，村前有田，村中有树，靠近水源。一般选在7月至9月，这个时间段木料中虫于较少。除了木材，还需准备竹子、茅草和藤条等，待这些材料都晒干后方可建造。

建造时，屋中立3根大柱，黎语称“戈额”，象征男人；两边立6根矮柱，黎语称“戈定”，象征女人。这代表一个家庭由男人和女人组成。20世纪70年代之前，船型屋的立柱多选用海南黄花梨木。随着这种木材价格上涨，便逐渐以普通木柱代替了。

房屋四壁用树枝扎成方格形，再用稻草和泥糊墙。屋顶用竹条捆扎茅草覆盖。屋内为泥地。村民用黏土平铺地面，浇上水踩平，然后晒干或晾干。如此反复多次，地面就平整硬朗了。屋内造型简洁、朴素，没有任何装饰。这种由竹、木、土混合建造的房屋，具有天然的调节作用，冬暖夏凉，堪称“绿色节能建筑”。

船型屋是黎族人民在生产生活实践中，根据自然地理、气候条件、建筑材料及技术水平，因地制宜创造的独特民居，是其智慧的结晶，也是千百年来黎族文化的缩影和见证。2008年6月，黎族船型屋营造技艺入选第二批国家级非物质文化遗产名录。

享有“黎族最后一个古村落”美誉的白查村，是我国黎族船型屋保存最完整的黎族村庄，也是中华少数民族传统民居的“活化石”，具有很高的历史价值。

金秋飘来石榴香

□ 张立华

豆棚瓜架

金秋，成串石榴垂枝压叶，个个艳丽诱人，籽粒晶莹剔透，不禁让人垂涎欲滴，更让我产生了想认识它的冲动。

石榴，属石榴科石榴属，原产于中亚地区，由西汉时张骞出使西域引入，在我国至今已有2000多年栽培历史。目前，已遍及河南、陕西、安徽、云南、四川、山东、湖北、山西、河北、北京和天津等地，种植面积已达180万亩，年产量超过200万吨。

石榴的根、茎、叶、花等均含有多生物活性成分。除食用价值外，还兼具药用、化工、观赏、生态及文化价值，堪称多功能水果。其籽粒浆液多汁，含有丰富的碳水化合物、维生素、钙、磷等物质，另外还富含多酚、黄酮

等活性成分。作为水果鲜食，酸甜可口、营养丰富，备受消费者喜爱。还可用于加工石榴果汁、果酒及果醋饮料，具有极高的保健价值。

石榴的果皮、花、叶、籽、汁药用历史悠久，最早记载于南北朝陶弘景的《名医别录》：“药家用水者”“人药惟根、壳而已”“子为服食者所忌”。石榴入药的部分是干燥果皮。秋季果实成熟后收集，晒干。其主要功效为涩肠止泻、收敛止血、涩精止带，用于久泻、久痢、带下等证。明代《本草纲目》也首次对甜酸石榴及不同部位功效进行了明确划分，分为甘石榴、酸石榴、酸榴皮、酸榴东行根和石榴花。

此外，石榴的根皮、树皮及果皮含鞣质达23%以上，可应用于鞣皮、制革和印染等工业；还能提取栲胶，作为染料，在民间还保留着石榴印染各种花布的工艺。同时，石榴籽含仁率为30.2%，石榴籽油

是优质的干性油，可作为轻工业的优质原料；石榴加工果汁、果酒后的籽粒废渣，可制成动物优良饲料添加剂；石榴还含有丰富的鞣花酸、没食子酸等，成为化妆品青味的原材料。

除了食用、药用及工业价值，石榴还极具观赏价值。石榴树姿优美，枝叶秀丽，初春嫩叶抽绿，婀娜多姿；盛夏繁花似锦，色彩鲜艳；秋季累累悬枝，可孤植或栽于庭院、游园之角，对植于门庭之出处，列植于小道溪旁、坡地、建筑物之旁，也宜做成各种桩景和供瓶插花观赏。

“石榴有梅树的枝干，有杨柳的叶片，奇崛而不枯瘠，清新而不柔媚，这风度实兼备了梅柳之长，而舍去了梅柳之短。”郭沫若在《石榴》中，可谓将其观赏价值描写得淋漓尽致。

正是石榴的形态及春华秋实等特性，才使得石榴极富观赏和美学价值，

为国人所喜爱，并赋予其丰富内涵，从而形成了石榴民俗文化。石榴成熟后，多室多子，籽粒饱满，颗颗相抱，“千房同膜，千子一室”，寓意“榴开百子”“团结同心”，象征多子多福团结同心；石榴花果并立，给人诚实、圆满，成为馈赠的重要礼品，节日送石榴，代表吉祥；石榴的“榴”原作“留”，故被赋予留之意，“折柳赠别”与“送榴赠谊”，成为中原的特色民俗。

石榴，更是历代文人墨客吟咏的对象和古人最喜爱的植物之一，在漫长的人类历史中演化成为一种文化植物。作为人民崇尚吉祥、向往和谐、追求幸福的“精神属性”，石榴与中华民族传统文化已是水乳交融，并随着时代的变迁赋予了新的含义，是一笔不可替代的重要精神财富。

(作者系枣庄学院食品科学与制药工程学院教授)

“轻身换骨”当品茗

□ 童云

那么，六大茶类中，能让人“轻身换骨”的茶，谁更胜一筹呢？

《茶文化与健康》建议，若是为了配合放疗，自然是以饮用西湖龙井、碧螺春等富含茶多酚的绿茶类为宜，绿茶大家庭中的茶叶品种数量是六大茶类中最多的。

当然，若是以日常保健养生为主，随着一年四季更替，你需要遵循的喝茶原则就是：春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮青茶，冬饮红茶。

也有例外，根据气候的变化和个体的差异，特别是随着生活条件的改善，经常待在空调房里的人，挑选适合自己的茶品才是硬道理。从中医角度来看，体热者，可以多饮凉性茶，如绿茶有清头润肺、生津利尿的功效，饮后让人有清凉之感；体寒者，可以多饮温性茶，

能让人“轻身换骨”的茶，谁更胜一筹呢？

《茶文化与健康》建议，若是为了配合放疗，自然是以饮用西湖龙井、碧螺春等富含茶多酚的绿茶类为宜，绿茶大家庭中的茶叶品种数量是六大茶类中最多的。

当然，若是以日常保健养生为主，随着一年四季更替，你需要遵循的喝茶原则就是：春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮青茶，冬饮红茶。

也有例外，根据气候的变化和个体的差异，特别是随着生活条件的改善，经常待在空调房里的人，挑选适合自己的茶品才是硬道理。从中医角度来看，体热者，可以多饮凉性茶，如绿茶有清头润肺、生津利尿的功效，饮后让人有清凉之感；体寒者，可以多饮温性茶，

如红茶为全发酵茶，茶性温和，饮后有驱寒暖胃之感。从口感上来看，喜欢喝茶味浓醇者，可以多饮铁观音等。至于白茶，特别是存放了3年以上的白茶，可以随时泡来喝了。

从中国文字“米”和“茶”的组成方式，可以看出在茶界流传的一句源于生活高于生活的妙语，“光吃饭不喝茶可以活到88岁(米寿)，再喝一点茶水那你可以活到108岁(茶寿)”。

(作者系中国农业出版社社副编审，中国科普作家协会农业科普创作专业委员会委员)

