

葡萄上的白霜是农药？

网友问：我发现，不少葡萄表面都有一层“白霜”，并且很难洗掉。有人告诉我，这层白霜其实是农药，可以用面粉将其洗掉，真是这样吗？

北京市农林科学院林业果树研究所研究员徐海英答：不仅葡萄表面有白霜，细心的消费者会发现，李子、甘蔗、蓝莓甚至冬瓜的表面也有一层类似的白霜。其实，这层白霜是果蔬本身分泌的糖醇类物质，也被称为果粉，它们属于生物合成的天然物质，对人体是完全无害的。这类化合物不溶于水，而溶于氯仿等有机溶剂，所以无论是用水泡，

还是洗、搓都不能把这层白霜从果皮上彻底除掉。传说中用面粉可以洗掉白霜，其实不是真的把白霜洗掉了，只是改变了白霜的结构或是把白霜结晶之间的缝隙给堵上了。

这层果粉对水果是有保护作用的，如葡萄表面上的这层果粉可以减少水分蒸发，从而防止果实采摘后快速失水皱缩，对适应干旱环境有着积极作用。果粉不溶于水的特性可以避免葡萄表面形成湿润的环境，从而减少致病菌的侵染。葡萄表面的白霜还含有酵母，所以自制葡萄酒在发酵时可以不另外加入酵母。需要解释的是，葡萄

属于不易生虫的水果，且现在种植中大多采用套袋的方式，用到高浓度农药的几率很小，因此如果确定是葡萄自身的白霜，则没有必要洗掉。

从一定程度上说，带白霜是葡萄新鲜的标志，但是也不能避免一些商户喷洒低浓度的杀菌农药。具体的区分方法是，正常的“白霜”分布自然均匀，并不覆盖葡萄表皮本身的颜色，让葡萄看起来会更加漂亮。而如果是药剂“白霜”，则外观分布不均匀，其中还会有暗蓝色的痕迹。

《生命时报》2013.8.19

让人拉肚子的食物搭配

盘点那些会致拉肚子的错误食物搭配。有很多人的肠胃都是不是很好的，一旦吃点凉的东西都是会拉肚子的，而其实有的时候不是吃了凉的也拉肚子，主要是因为我们的食物搭配出现了问题的，下面我们就给大家说说哪些食物搭配容易拉肚子吧。

盘点那些会致拉肚子的错误食物搭配
1、葡萄 + 牛奶
葡萄和牛奶不能同食，因为葡萄里含有果酸，会使牛奶中的蛋白质凝固，不仅影响吸收，严重者还会出现腹胀、腹痛、腹泻等症状。因此，应在喝完牛奶 1 小时后进食葡萄。

2、牛奶 + 橘子
刚喝完牛奶就吃橘子，会影响消化吸收，而且还会使人腹胀，腹痛，腹泻。

这是因为在牛奶中的蛋白质一旦与橘子中的果酸相遇，就会发生凝固，从而影响牛奶的消化与吸收。

另外，除了橘子之外，在喝完牛奶的一个小时之内都不应该立即食用任何的酸性食物，比如杏、酸石榴等含酸较多的水果。

3、葡萄 + 海鲜
吃海鲜时别吃葡萄。吃海鲜时吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果，会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状，因为这些水果中含有鞣酸，鞣酸遇到海鲜中的蛋白质会凝固沉淀，形成不容易消化的物质。

吃葡萄后一定要漱口。有些葡萄含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强腐蚀性，易造成龋齿。

4、吃葡萄后立刻喝水
有关资料显示，葡萄含糖类中的葡萄糖、蔗糖、果糖、木糖；含酸类中的柠檬酸、苹果酸、枸橼酸等。还含蛋白质、胡萝卜素以及钙、磷、铁、钾等营养成分，对大脑尤有补益作用。但是葡萄食用不当也会导致身体不适。

吃葡萄后不能立刻喝水，否则不到一

刻钟就会腹泻。葡萄本身有通便润肠之功效，吃完葡萄立即喝水，胃还来不及消化吸收水就将胃酸冲淡了，葡萄与水、胃酸急剧氧化、发酵，加速了肠道蠕动，就产生腹泻。

5、蜂蜜 + 豆腐
豆腐味甘、咸、性寒、有小毒，能清热散血，下大肠浊气。蜂蜜甘凉滑利，且含多种酶类；豆腐中又含有多种矿物质，植物蛋白及有机酸，二者混食易产生不利于人体的生化反应。所以吃了豆腐后，不能食用蜂蜜，更不宜同时食用。

6、白糖生吃
有人吃食品时，喜欢蘸些生白糖，其实这种吃法对健康不利。因为白糖在生产、包装、运输、贮存过程中，很容易受病原微生物污染，尤其是存放一年以上、颜色变黄的白糖，会引起肠胃不适、腹泻等症状。在吃白糖时只要加热到 70℃ 并超过 3 分钟即可。

南报网 2013.8.27

食物治病没有科学依据

搜索网页上键入“食物相生”关键词，可搜到很多关于哪些食物同食可预防、治疗某种病患的说法，这些说法靠谱吗？为此，记者采访了广东省微生物研究所副研究员、国家公共营养师二级技师莫树平，他说这些说法都不具科学性，是伪营养学。“不管是生鲜食品还是预包装食品，都不具有功能性，更没有治疗作用。”

一天吃 20 斤芹菜才能降压
为什么说食品不具功能性和治疗作用呢？第一，食品中含有某些营养素，这些营养素具有一定的生理功能。比如说鸡蛋里面含有蛋白质，但这些营养素只是满足你生长发育的需要，满足生命存在的需要。当你患有某些疾病的时候，它不能和药物一

样用于治疗目的。比如说芹菜里面含有一些降血压的物质，但不能把芹菜当药物。因为芹菜中这些降血压的物质含量非常低，要达到治疗作用是不可能的。一个患者一天可能要吃 20 斤芹菜才能控制高血压。

第二，按照膳食指南，人体每日膳食应符合多样化原则，如果偏食则会导致营养素摄入不均衡，长期偏食还可能引起某些营养素缺乏，甚至导致营养缺乏病，后果可以是很严重的。“所以，不要指望依靠食物来达到治疗疾病的目的。”

喝完牛奶别马上吃菠菜
“食物搭配确实要有讲究，搭配时要注意某些食物可能会影响到某些营养素的吸收，比如说你刚喝了牛奶，就不能马上吃菠

菜，否则会妨碍钙的吸收，这些都是营养学的道理。网上那些功能性说法是没有科学依据的。”莫树平说。

莫树平建议，根据膳食指南，日常常见的食物分为五大类，包括谷薯及杂豆类，蔬菜水果类，动物性食物的畜禽肉类、鱼虾贝类及蛋类，奶类及奶制品以及豆类及豆制品类，烹调用油和食盐等。每天膳食要保证各大类食物的均衡摄入。举例来说，如果为了减肥，长期不吃主食，可能会引起脂肪代谢障碍，严重者可引起酮尿、酮血症。所以，每天在保障五大类食物的基础上，食用的食物品种总数最好能达到 15—20 种。

《新快报》2013.7.10

孩子不吃早餐会变笨

美国休斯顿大学研究发现，9~11 岁营养良好的孩子中，吃早餐的孩子比不吃早餐的孩子，在某些学习项目中表现更出色，如数学成绩能高出 40%，并且较少旷课或迟到。

很多家长都以不知道吃什么、没时间、没胃口来应付自己和孩子的健康。其实，解决的方法很简单。平日早餐有粥、鸡蛋、牛奶、豆浆、豆腐脑、面条、面包等等，再适当

加点新鲜蔬菜、水果，增加维生素、纤维素的摄入，日积月累，身体会明显受益。

早餐主食不妨来个“香蕉面包”，就是把剥好的香蕉直接夹在面包里。香蕉含有丰富的维生素和矿物质，具有清热、解毒、生津、润肠的功效。这样既能吃到粮食，又能吃到水果，再配上其他的一些食物，既简单，营养素又丰富。

《家庭保健报》2013.8.14 文 / 于娜

疯狂吃海鲜 痛风变肾衰

贪吃海鲜竟出现肾衰竭
48 岁的朱先生患有痛风 10 年多，之间病情时好时坏。朱先生上周和朋友一起去舟山，到了当地听说禁渔期结束，海鲜的价格不但便宜而且品种多，于是顾不得自己患有痛风，整整吃了两天两夜的海鲜。回来第二天，朱先生的右脚和小腿就开始肿胀，连鞋子都穿不进去。第三天，朱先生根本连脚跟都不能着地，痛得只能躺在床上。

与以往症状不一样的是，这次朱先生

心脏不舒服，感觉透不过气，到医院查才发现竟然出现了肾衰竭。

尿酸形成结晶引起痛风性肾病
杭州市一医院肾内科谢祥成副主任医师说，近几年痛风的发病率日益上升，且呈年轻化。以往常见于 40 岁以上男性，而现在 30 岁左右的男性也非常多见，男性多于女性。据统计，90% 至 100% 痛风患者有肾损害，病理显示肾组织有白色针状物沉积。85% 的痛风性肾病患者为 30 岁以上男性。



痛风发病主要是由于生活水平的提高和饮食结构的改变，海鲜、鱼类、动物内脏，特别是心、脑、肝、肾等高嘌呤食物摄入过多，人体内血尿酸浓度长期超高造成的。高尿酸所引起的慢性痛风肾病，是肾衰竭的重要原因。有资料显示，约 1/4 的痛风患者会死于肾衰竭。

朱先生在舟山吃了大量海鲜，尿酸太多，超过了肾脏的排泄能力，从而引起痛风急性发作。

人民网 2013.8.28

留学吃洋快餐 患上骨质疏松

20 岁的周强(化名)，骨头却像 60 岁的老人一样骨质疏松。昨日，拿到体检报告的他找专家咨询，协和医院营养科专家蔡红琳认为，快餐饮食和不运动，是引起骨质疏松的主因。

周强家庭条件优越，从小就是小胖墩。高中毕业后，父母将其送到美国念大学。今年暑假回来，经常吃快餐的周强长到 200 多斤，妈妈带他去体检，周强不仅查出血脂高，骨密度测试也显示骨质疏松。

蔡红琳表示，吃洋快餐，熬夜，常喝碳酸饮料、浓茶和咖啡，缺乏锻炼等，也会加速骨骼钙流失。年轻人预防骨质疏松，要保持营养均衡，多吃深绿色水果蔬菜补充维生素 K，多吃奶类蛋类食品，多晒太阳、参加户外活动。

《楚天金报》2013.8.27 文 / 余梅

烟民吃大蒜 肺癌发生率降低

据俄罗斯 KUZNBAS 新闻网 8 月 13 日消息，澳大利亚科学家研究证明，烟民每日食用 2 次大蒜，可有效降低患肺癌的可能性。

南澳大利亚大学的研究人员指出，吸烟有害健康，且 80% 吸烟致癌的情况都与烟中所含尼古丁有关。而由于人体对尼古丁的依赖性，戒烟对很多烟民来说十分困难。因此，经常会出现烟民患肺癌致死的情况。

为此，澳大利亚科学家发现，吃大蒜可有效防止肺癌发生率，将发生率降低 44%。若每日在午餐及晚餐都食用大蒜，还可达到预防大肠癌的作用。此外，美国科学家曾研究称，大蒜还可有效预防心脏病发作，保护心脏。

39 健康网 2013.8.16

全身无力可吃山药炒木耳

有一些朋友四肢倦怠、肌肉松软、不喜运动，这类人或许偏气虚体质，吃什么比较合适呢？

主题：山药炒黑木耳

食材：山药一根、干黑木耳 50 克、食用油、食盐适量。

做法：1. 山药去皮切片，用有少许食盐的沸水中快速焯烫一下，然后捞出控干；木耳泡发，去掉根部撕成小块待用；

2. 锅入油，倒入木耳翻炒片刻，放入山药片快速翻炒，加入食盐，炒匀即食。

一、全身无力可吃山药

气虚体质的人的调养应以补益脾肺为主，更要慎避风邪。饮食上宜食性质平和、偏温之物，如山药、龙眼肉、莲子等。

而今天介绍的山药，中医认为其味甘、性平，入肺、脾、肾经，具有健脾补肺、益胃补肾、长志安神的功效，主治脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振等病症。

二、教你选到好山药

掂重量：大小相同的山药，较重的更好。

看须毛：同一品种的山药，须毛越多的越好。须毛越多的山药口感更面，含山药多糖更多，营养也更好。

看横切面：山药的横切面肉质应呈雪白色，这说明是新鲜的，若呈黄色似铁锈的切勿购买。断面应带有黏液，外皮无损伤。

如果表面有异常斑点的山药绝对不能买，因为这可能已经感染过病害。

39 健康网 2013.8.13