

你会吃瓜吗？三种情况不宜食用

□ 高健

一到夏天，各种冰饮、水果也跟着大批量上市。而众多水果中，夏天的当家水果非西瓜莫属。夏日炎炎，没有什么比得上吃一口冰西瓜来的舒适。

夏天吃西瓜能够清热生津，解暑热，以防中暑，故西瓜也有“天生白虎汤”之称。西瓜中含有丰富的水分，对我们的皮肤有很好的滋养效果，能使皮肤更加紧致细嫩光滑。西瓜中所含有的糖、盐、酸等物质，能起到降压的作用。西瓜中含有丰富的钾元素，能够迅速补充大量出汗所造成的钾的流失，减缓由于缺钾而引起的肌肉酸累。西瓜的利尿作用还能使盐分排出体外，减轻浮肿，特别是双下肢的浮肿。

夏天吃西瓜虽然很爽，但是也不适合过多的食用，以下3类人不适宜食用西瓜：脾胃虚寒的人群不宜食用，因为西瓜属于寒凉

的水果，容易损伤脾胃功能，从而造成身体的各种不适；糖尿病患者不宜食用，西瓜中含有大量的糖分，因此糖尿病患者不宜食用；月经期女性不宜食用，因为西瓜在中医里属于寒性的水果，女性特殊的生理期时期，如果食用了寒凉之品会损伤脾胃、小腹，造成寒凝血瘀、寒凝气滞最后会导致痛经。

冰镇西瓜好吃，但经常或大量食用冰西瓜等冰冷食物，尤其是那些刚从冰箱拿出来的食物，容易在短时间内刺激消化道血管收缩，抑制消化液分泌，加快胃蠕动或导致痉挛，引起消化不良、腹痛、腹泻等症状。此外，低温食物对于头部部位也有强烈刺激，还可能诱发头痛等心脑血管问题。建议食物从冰箱中拿出来之后，适当放置，待温度适宜，再食用为佳。



视觉中国供图

也有人问，西瓜能用保鲜膜覆盖存放吗？

保鲜膜本身的作用就是抑制细菌等微生物。

给西瓜盖上保鲜膜，一方面可以防止西瓜与冰箱中的其他食物串味；另一方面还能防止西瓜中的水分大量流失、防止其与其他食物交叉污染，是非常靠谱的做法。在西瓜等食物表面覆盖保鲜膜并不会导致细菌物质迅速滋生。西瓜存放于不洁净环境、存放温度过高等问题才是导致细菌快速增长的“罪魁祸首”。

覆盖保鲜膜的西瓜放入冰箱储藏，最长储藏时间不建议超过12个小时，抓紧吃完，降低风险。建议大家：食物要现吃现买（切），趁着新鲜抓紧吃完，避免长时间保存。

夏日炎炎，在满足我们味蕾需要的同时，也要注意身体自身的承受能力，不可以一味过度的食用西瓜，健康饮食才是最重要的。

夏日炎炎 食粥好

□ 雷克昌

夏日炎炎，汗流浹背，人体消耗水分特别多。能经常吃一些清淡易消化、又富于营养的粥品，是十分有益的。

食粥在我国已有悠久的历史，它四季相宜，老少皆喜，既可治病，又能养生，曾被誉为了“世间第一补物”。南宋著名诗人陆游曾写过一首颂粥能长寿的《食粥》诗：“世人个个学长年，不悟老年在目前；我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”表达了诗人对食粥的喜爱和推崇。食粥不仅容易消化吸收，且有和胃、健脾、清肺的功效。

粥多在早晨进食，以适应人体肠胃空虚的生理特点，李时珍在《本草纲目》中的《粥记》一文中写道：“每晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，此补不细，又极柔软，与胃肠相得，最为饮食之良。”不仅晨起宜食粥，苏东坡还提倡晚上进食白粥，认为它能推陈致新，利膈益胃，粥后一觉，尤妙不可言。

粥的品种很多，《粥谱》一书中就记载有二百多种粥。以米配合其他食物或药物煮成粥，治病作用更加明显，如绿豆粥清凉解



视觉中国供图

毒，小麦粥养心除烦，红枣粥和胃健脾，萝卜粥消食化痰，枸杞粥强腰壮肾，杏仁粥止咳定喘……煮粥时间宜长不宜短，用火宜温不宜暴。还要注意米和水的比例，切忌中途停火或加水。

吃多了大鱼大肉，那朴实的稀粥，常常会勾起人们的情思。粥适合于各种年龄、体质的人。一碗热粥，两碟小菜，平常到了极点，却令很多人有着解不开的情结。明代诗

人张方贤在他的《煮粥诗》中说：“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”它那淡而悠长的味道，常是游子异乡温馨的牵挂。人们爱喝粥，就是喜欢喝粥时的那一份宁静、那一份温情。

养生保健粥的做法

南瓜五豆粥
材料：南瓜250g（连皮、连仁）切块洗净，大米、红豆、赤小豆、扁豆、绿豆、黄豆各100g，浸泡1小时；陈皮5g。

做法：所有材料一起加水煲烂，调味即可食用。

功效：南瓜生津益气，红豆补血，赤小豆消肿，扁豆健脾化湿，绿豆清热解毒，黄豆健脾壮骨，陈皮益气，这个汤/粥方解暑清热、健脾化湿、生津。

双麦双米粥
材料：大麦、燕麦各100g，大米、小米50g，鸡蛋1个。

做法：现将大麦、燕麦、大米、小米用适量水煮成粥，后加入鸡蛋，如喜欢甜味可加入适量白糖，温食饮用。

食品包装：饽饽匣子引发的思考

□ 单守庆



视觉中国供图

日前，我和同行的两位同事聊食品、话包装，巧遇常在食品类刊物“说咸道淡”的另一位朋友，又恰好他手里提着一个不多见的饽饽匣子。于是，饽饽匣子就成为话题，我们从“封面到内容”好一番品读……

饽饽匣子，说起来简单，也不绕口，可细究起来，还真有点复杂：进出各种面包房、糕点店的人们，较少提及元朝就出现在北京的那个词儿了——饽饽。

从“蒙古饽饽”到“满洲饽饽”的“饽饽”，都是民族饮食中对面食制品的称谓。饽饽的形状、质感、口味、色泽等有着诸多差异，把它们整合成一个“团队”，并能对其成员进行保护，方便运输，促进销售，于是有了装饽饽的匣子。

来自久远的饽饽匣子，其实就是现在所说的“食品包装”。带着古风遗韵的饽饽匣子，也给我们带来对现代食品包装的一些思考。

从包装规格上看，手里这个饽饽匣子长29厘米、宽20厘米、高17厘米。打开这个天地盖包装盒的上盖，里面是盒壁紧贴又易于移出的托盒，托盒里6个方形纸盒里各装一个饽饽。提起托盒的盒舌，下层是又一个同样的托盒，托起同样的6个方形纸盒也都装着饽饽；再下层是一个正方形大纸盒，与之并列的是摞在一起的两个同样规格的布袋。细数饽饽匣子里的包装，共计15个的盒或袋，除底层正方形大纸盒装有一大一小两个面饼之外，其他都是一个分包装里一个饽饽，共计16个饽饽，装得严严实实。

对此，一位老先生来了个“没有比较就没有鉴别”，举了个媒体报道过的例子：“一种西洋参包装，盒子很大，拆开一看，实质内容只有薄薄一层，体积不到包装物的1/100。”他带着不满的情绪说：“那些‘外强中干’的食品包装，简直就是一种失信和欺诈行为。”

从包装材料上看：这个饽饽匣子选用的纸质包装材料，优点很多，原料来源广泛、品种多样、加工性能好、卫生安全性好、节约成本、便于复合加工、印刷性能优良、废弃物可回收利用、环保。

从包装文化上看：在这个以红色为

底色的饽饽匣子上方，覆盖一张承担产品介绍功能的说明书，粉底黑字，饽饽文化味道十足，饽饽科普面面俱到。上网一查，这家饽饽铺还是个“网红店”。回头一问，那位常写些食品评论的朋友不是第一次购买此饽饽饽饽了，他对这饽饽、饽饽匣子都情有独钟。

最后说包装设计，通常都是“设计先行”，我却把这个饽饽匣子的设计写在了最后。这也是事出有因：从饽饽匣子底层的两个小布袋里取出纸袋包装的饽饽之后，那两个完成了饽饽包装使命的小布袋，仍让人爱不释手，它有里有面，有口袋缝，还有精心绣制的吉祥图案。这一设计给我们提供了包装再利用的种种可能，比如：用来装钥匙、用来装手机充电器、用来装旅途中笔记本电脑的电源线、鼠标。此时，随着鼠标在电脑显示器上游走，我在键盘上敲击出这样一行字：消费者喜欢安全、简约、有文化的食品包装，这个饽饽匣子也就成了食品包装里的“香饽饽”。

（作者系中国药膳研究会副会长，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



论淡吃

祥云朵朵 灵芝

□ 居云峰



是茶马古道上的重镇，是西部地区重点城市，物丰繁华。满街巷店铺林立，茶盐、山货、皮毛、刺绣、香包、烟酒、药材、彩玉、手工艺品等，充盈架柜。也是有缘，在一个门店看到了树灵

芝，共摆放有五六个。以前在北京也见过灵芝，一般是纸扇那么大的云朵，当时初步判定为自然野生，便有了收藏冲动。加之我的妻弟和妻妹都学医，我想购买收藏后再送给他们鼓捣人士，该是多么有情趣的事。遂花了1900元交易成功，我带回北京，甚是开心。

经查阅相关资料而学习得知：树灵芝又称树舌扁灵芝、老母菌、枫树菌、老牛肝，生长于杨、桦、柳、栎等阔叶树和松科松属的枯立木、倒木和伐桩上，生长的温度为3~40摄氏度范围，以26~28摄氏度最佳。赤芝，在我国普遍分布，但以长江以南为多。紫芝，为我国特有种，分布长江以南高温多雨地带。灵芝为腐生菌，由于可寄生在活树上，故又称为兼性寄生菌。

（作者系中国科普研究所原所长、中国科普作家协会原副理事长）

含糖量高的水果可能不那么「甜」

□ 梁苗苗 程景民

水果富含维生素、膳食纤维和各种微量元素，其营养价值极高，是人体不可缺少的食物补充。但大多水果吃起来都很甜，让糖尿病人和减肥人士感到无奈：为了健康和减肥，还是选择口感甜度低的水果吧。事实真是如此吗？今天就带大家认识那些会伪装甜度的水果。

首先，水果的“甜”是尝不出来的。也就是说，吃起来甜的水果，含糖量不一定高，而吃起来不甜的水果，也可能含糖量很高。一方面，水果的“甜”取决于其含糖种类。主要有四大类：葡萄糖、果糖、蔗糖、淀粉，它们的甜度是有差异的：果糖>蔗糖>葡萄糖>淀粉。所以，水果甜不甜，不仅要看“有多少”，更要看“是什么”。比如吃起来很甜的西瓜，是因为其果糖含量高，但其实它的含糖量（4%）要远低于吃起来淡淡的水火龙果（15%）。水果的“甜”还会受到有机酸的影响。比如吃起来酸酸的山楂，其含糖量高达25%，是因为其果酸含量高，酸味儿就盖过了甜味儿。所以，水果甜不等于含糖高。

说完理论如果还不清楚如何辨别水果到底“甜不甜”？别怕，接下来给大家总结列举。

一、甜但含糖量低的水果：葡萄、桑葚、芒果、草莓、哈密瓜、甜瓜、木瓜、西瓜。

二、甜且含糖量高的水果：香蕉、鲜枣、荔枝、桂圆、柑橘、猕猴桃、石榴、榴莲、菠萝蜜。

三、不甜但含糖量高的水果：山楂、百香果、火龙果、人参果、椰子。

四、不甜且含糖量低的水果：柚子、李子、柠檬。

最后提醒大家，不管水果甜不甜，糖多或糖少，都要控制好总量，并保证水果摄入的多样性。对于成年人来说，《中国居民膳食指南》建议每日摄入200~400g水果。对于宝宝来说，专家建议6~12个月的宝宝每日应摄入25~100g的果泥，13~24个月的宝宝每日应摄入50~150g的水果，2~3岁的宝宝每日应摄入100~200g的水果，4~5岁的宝宝每日应摄入150~250g的水果。

（第一作者系山西医科大学第二学院医学与卫生事业管理专业硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）



食言食語
栏目主持人：程景民

亮收藏 长知识

熏风轻拂的乡村夏日，是一幅徐徐展开的生态画卷，绿树浓阴，草木葱茏，满眼生机蓬勃，连温热的空气里都氤氲着浓烈奔放的气息，让你不得不感叹大自然的造化与生命力的旺盛。盈盈碧水的池塘上，树影斑驳的院落中，篱落疏疏的菜园里，水生陆生的草木，林林总总的菜蔬，踏着时令的节拍，赶趟似的一个个粉墨登场，恣意热烈地渲染着属于夏日的斑斓色彩。

此时的乡村，最喧闹动人的风景，当属农家房前屋后的一方菜园，那一场酝酿已久的灿烂花事，是一堵土墙、几杆竹篱关不住的。枯枝搭成的黄瓜架俨然成为一方简易的舞台，正上演着一场热热闹闹的乡村演奏会；一朵朵惹人喜爱的黄瓜花，像极了清新脱俗的村姑，憨足了气把手中的喇叭吹得婉转动听，引得蜂蝶来回穿梭，陶醉于黄花绿叶铺设的缠绵之中。青翠欲滴的豆角架上，一嘟噜一嘟噜的紫花，半遮半掩在层层叠叠的叶片之下，犹如一只只展翅欲飞的紫蝴蝶。满地逶迤的南瓜藤上，翠绿枝叶间点缀着大大咧咧的南瓜花，万绿丛中一点黄。茄子风姿绰约，宛若身着一袭紫裙的美艳女子，极力展示着曼妙的身姿和华丽的盛装，只恐怕错过大好时光，辜负了季节的盛邀。辣椒的性格在菜蔬中应该是最暴烈的，但是开出的小白花却素雅温润，香气袭人，有风吹过探着小脑袋，时而眨着水眼睛，若隐若现，灵气十足。

在二十四节气的家族中，小暑绝对是多情妩媚的，宛如一位风情万种的女子，只是抛过一个媚眼、吹几口绵软的香风，便撩拨得那些地上地下的生灵们，纷纷钻进小暑温热的拥抱，急不可耐地去赴一场睽违已久的盛夏之约。最早接到小暑邀请的动物大概是蝉吧，在暗无天日的泥土里苦苦等待了上千个日子，一旦手里拿到小暑的喜帖，便着急慌忙地从黑暗中破土而出，趁着夜色向一棵棵树上努力攀爬，极其艰难地在树的半腰脱去外壳，完成了一次生命的蜕变，开始了一个夏天的鸣唱。除了蝉，喜爱暑气缭绕的小动物还有花豆娘、金龟子、蚂蚱、萤火虫，这些可爱的虫子在小暑的召唤下，纷至沓来，蜂拥而至，在夏日的缤纷舞台上日渐活跃起来。萤火虫的伴舞一气无力地倒着沫儿，一向喜动不喜静的狗，此时也躲在墙角下的阴凉处伸着舌头大口喘气；平日里四下觅食的鸡鸭在树荫下一动不动；皮糙肉厚的猪也忍受不了燥热，哼哼唧唧叫着跑到池塘里降温去了。

“六月不热，五谷不结”“小暑大暑，上蒸下煮”“小暑到大暑，热得没法躲”，这些流传了祖祖辈辈的农谚俗语，是不识字的先人们用经验和汗水写就的农耕诗篇，是老一辈人对子孙的切切叮嘱。暑天里的农人最辛苦，烈日当头天上像下火，热气烤焦人，密不透风的庄稼地里像蒸笼，他们仍要穿梭在田地里薅草、锄地，与大地、与炎热进行着一场无声的较量与博弈。

倏忽温风至，因循小暑来。小暑所到之处，挟裹着滚滚热浪，不怒而自威，连放荡不羁的凉风似乎也惧怕三分。小暑离村庄尚有一大截路程呢，敏感调皮的风就已经捕捉到了讯息，趁人不备早就躲了起来，任凭一村庄的人摇着蒲扇大呼小叫寻找也不肯露头。或许，风比人更怕热，溜到村前河塘的芦苇丛里凉快去了，或者藏到村后山坡的小树林里逍遥去了。不过，即便没有一丝风，夏日的乡村夜晚是富有情趣的。大门前，池塘旁，老树下，三三两两的农人们男的一堆女的一伙，或坐在马扎上，或盘腿坐在草席上，或坐在一截砖头上，手里不紧不慢地摇着蒲扇，漫无边际地扯着家常，悠闲自得地排遣着乡村夏夜的闷热和单调。“三个女人一台戏”，女人们聚在一起有谈不完的话题说不完的心事，伴随着老蒲扇的轻轻慢扇，一个家长里短的生活琐事被抖落出来，一段段插科打诨的乡村旧事被重新演绎，吵闹声、嬉笑声传出了很远。男人们光着膀子，抽着旱烟，一边摇着手里的老蒲扇，一边安鼻子带眼地谈论着道听途说的乡间奇闻，口无遮拦地评价着前朝三皇五帝的功过是非，说到高兴处咧着豁牙露齿的嘴狂笑不止，谈到愤怒时把手里的老蒲扇拍得呼呼作响。

乡村的夏日是一幅五彩斑斓的风情画，是一首恬淡清新的田园诗，是一壶浓香醇厚的陈酿，昭示着自然万物的美丽，演绎着时令变幻的多彩，让每一位漂泊在外的游子，循着乡村夏日的温热气息，一次次抵达梦中的草木故园。

（作者供职于河南省平顶山市人大常委会）