榨汁VS吃水果，哪个更健康

□ 王艳丽

营养课进行时

炎炎夏日，一杯清爽果汁喝下，全身舒畅无比。水果榨汁成为人们的最爱，很多家庭都购买了榨汁机、打浆机或破壁机，热衷于“花式”自制果汁。大家普遍认为，水果榨汁就是“浓缩的营养精华”，喝下去更营养。事实果真如此吗？

中国居民膳食指南建议天天吃水果，它是维生素C、钾、镁和膳食纤维、植物化合物的良好来源，同时也是平衡膳食的重要组成部分。榨汁后，这些营养成分还存在吗？

维生素C等营养成分流失大，抗氧化作用减少

维生素C等抗氧化成分在榨汁过程中流失较大。维生素C本身相当脆弱，遇到氧气、热、光等都会受损。在刀片高速旋转打浆过程中，水果的细胞结构受到破坏，维生素C暴露会氧化，造成营养流失。

此外，类黄酮、酚酸这类抗氧化成分也会丢失，这些营养成分对于想美容的女性来说就是损失了。所以，为减少抗氧化成分损失，榨汁后要立马喝掉。

膳食纤维丢失多，饱腹感降低

膳食纤维分可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维。榨汁过程中，可溶性少部分进入果汁，不溶性则损失在渣中。水果中的一部分钙、镁等矿物质因为与膳食纤维结合存在，也留在了渣中。如果榨汁后连同渣一起喝，膳食纤维就没什么损失；如果过滤掉，就损失大部分膳食纤维。

在相同热量和膳食纤维条件下，固体食物在胃中能停留较长时间，比液体更能饱腹。也就是说，直接吃水果比喝榨汁饱腹感强，且膳食纤维丰富，利于肠道蠕动。

此外，长期喝水果榨汁，会使孩子咀嚼功能下降。孩子长期饮用果汁，不吃水果，虽然省事，但消化系统包括牙齿、肠胃等可能就会缺乏锻炼，导致咀嚼能力及消化能力下降。

糖分“爆炸性”出现，造成血糖波动大

很多人认为水果榨汁后，里面的营养成分更容易吸收。这个极易吸收的成分其实是糖。在榨汁过程中，水果的细胞被破坏，糖分本身被“包裹在自己的小房间”，结果直接流出来，撒欢地跑向了血液。这种糖分就属于游离糖，意味着能快速吸收入血，引起血糖大幅度波动，增加机体代谢负担，长期食用很容易导致糖尿病。

长期大量喝水果榨汁，还容易造成虚胖，就是因为其中的游离糖分，让身体来不及代谢，过多糖分会促进脂肪的合成。

3种情况可考虑水果榨汁

当然，有以下3种情况可以考虑水果榨汁饮用。一是对于胃肠道虚弱的病人、牙口不好的老人，虽然果汁的营养不及水果，但总比不吃强；二是家里水果如果吃起来口感不好了，食之无味又弃之可惜，可以榨成汁；三是不愿意吃蔬菜或者没时间烹饪蔬菜的人群，可以把蔬菜和水果一起榨汁，既可增加蔬菜摄入量，又能给果汁改善一下味道。毕竟纯蔬菜汁不如混合蔬果汁味道好。

但是需要提醒的是，高血糖、高脂血症和痛风患者饮用果汁要限量，因为来自水果的糖分也是糖分，一方面会让血糖波动，另一方面过多糖分会促进脂肪的合成，并促进内源性尿酸生成。

总之，如果牙齿和胃肠道都正常，就劳烦牙齿来“榨汁”吧。“利用机器榨成汁更健康”是一种误解，也不应作为一种时尚行为。榨汁，你可以理解为，当你吃新鲜蔬菜、水果有困难或者吃蔬果口感不好时，作为促进蔬果摄入量的一种方式而已。

（作者系中国营养学会体重管理教练、注册营养师）

仙桃麦秆画，把生活装饰成艺术

□ 高桃芝

麦秆，乡村随处可见，算不上稀罕之物，可它们到了仙桃农民手中，竟然变成了钟灵毓秀的山水、摩肩接踵的人群、栩栩如生的花鸟鱼虫……这就是麦秆画，又称麦草画，以麦秆为原材料进行艺术创作，有着“中国民间艺术一绝”的美称。

仙桃位于湖北中部，江汉平原腹地，其麦秆画承载着中国千年以来的农耕文化，是中国工艺美术的一个重要组成部分。作品无大红大紫的色彩，只是麦秆经过加工后的本色，既似泥金丝绢古画，又如淡墨素净的文人画，光泽透亮，端庄秀丽，给人以古朴自然、高贵典雅之美感，具有强烈的视觉冲击力。它以荆楚文化为背景，以湖北鱼米水乡特色为题材而创作，从单纯的平面雕刻发展至半立体乃至全立体的工艺，成为既美观又环保的绿色艺术品。

史载，仙桃麦秆画流行于明末清初，最初只是作为麦秆团扇及麦秆草帽的装饰而存在，后来又出现了麦秆花，之后才轮到麦秆画登场。由麦秆扇到麦秆花，再到麦秆画，历代艺人一路探索，一路艰辛，好在幸不辱命，麦秆画的名称带着质朴的乡间气息，却是一门十分精湛的技艺。它善于表现天地风雨、花鸟虫鱼、人物风景、花卉动物等自然万物，鲜活高雅，栩栩如生，巧夺天工。

视觉中国供图

这等清新脱俗的画，自然不像传统的画那般泼墨挥毫便能自成一方世界。仙桃麦秆画皆为精工细作，鸟的羽毛、人的服饰和头饰刻画得极为精致。比如鸟的羽毛，就像房屋的瓦片一样，把压平的麦秆一片一片地堆砌起来，效果非常逼真，更有立体感。因此，制作一幅麦秆画，需要深厚的美术基础、烫烙画技术和雕刻技术，让作品同时具有画面的美感和透视效果，堪称化腐朽为神奇的艺术珍品。当一幅幅造型逼真的精品呈现在眼前时，丝毫不会有人联想到它是由毫不起眼的麦秆制作而成。

仙桃麦秆画工艺十分讲究，必须精选大麦穗下第一节麦秆管做材料，要求均匀、白净、无斑痕、无开裂。这节麦秆自然光泽度高，人工制品无法比拟。至于制作的每个步骤，更加需要艺人足够的耐心与细致。通常来说，一幅麦秆画要想顺利完成，手工技师要通过浸、煮、蒸、熏、漂、破、刮、染等20多道工序，把麦秆管制成一片片薄如蝉翼的麦秆片，再将麦秆片拼、挺、烫、烙，最后剪贴成品。而为了加强质感和艺术感染力，光剪贴是不行的，还得加入国画、版画、剪纸、雕刻、树皮画、羽毛画等诸多艺术表现手法，配上诗、书、印。这样精心制作出来的作品，画面人物表情清晰可见，景物层次分明，神形兼备，大气不失细节，精巧又有格调，让人叹为观止。

仙桃麦秆画早已成为湖北地方特色礼品，并远销海内外，被国际友人称为“迷人的艺术”。作品被中国民俗博物馆、香港艺术馆、美国匹兹堡艺术博物馆等多家艺术殿堂收藏。2014年，仙桃麦秆画被国务院公布为第四批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

在这之前，谁能想到平淡无奇的麦秆会有这般高雅别致的模样呢？大多数麦秆画艺人是普通农民出身，却有着高贵优雅的灵魂，从未停止过追求美的脚步，也不曾泯灭过创造艺术的勇气和决心，用指尖的力道画出千山万水，用灵巧的双手贴出异彩纷呈的艺术品。把生活装饰成艺术，这是仙桃麦秆画艺人们孜孜不倦的追求，也是他们生生不息的精神理想。

汉族：好吃不过饺子

□ 单守庆

“五一”那天，河南省扶沟县韭园镇湾赵村举办“饺子宴”，大家动手包饺子，60岁以上老人免费吃饺子，其乐融融。

这个村是农业农村部在全国首批创建的1100个“美丽乡村”之一，也是“全国科技普及推广先进村”。村民们集体体验饺子美食，共话食品科普，又说起那句谚语：“好受不如躺着，好吃不过饺子。”

《食俗大观》记载：“自远古时期开始，中国各民族就都喜欢把美食与节庆、礼仪活动结合在一起，讲究‘酒食合欢，举畴逸逸’。”这本食品科普图书一一介绍了我国56个民族的食俗。在《汉族食俗》中，“日常食俗”和“节日食俗”里都有“饺子”。汉族喜欢吃饺子，越吃越有味道，并吃出饺子文化，民间流传很多关于饺子的谚语：“饺子就酒，越喝越有”“饺子就蒜，生活灿烂”“饺子就醋，工作进步”“饺子就葱，事业成功”“出门饺子进门面”“除夕吃饺子”“冬至饺子夏至面”“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”“吃了饺子汤，胜似开药方”……

把“饺子谚语”中的美食故事、食疗故事联系起来加以探究，就找到了饺子起源之说：相传东汉末年，河南南阳隆冬大雪，天气异常寒冷，很多百姓冻伤了耳朵。面对纷纷求助的百姓，有位名医想出妙法：把羊肉、生姜等具有散寒功效的食物与药材剁碎包入面皮，捏成耳朵形状，煮制之后，亦食亦药，给病人食用。冻伤的百姓吃后，血液通畅，浑身变暖，两只耳朵逐渐发热，防治冻伤，效果明显。此汤取名“祛寒娇耳汤”。娇耳，即饺子的雏形。这位名医，就是被中医界尊为医圣的张仲景。

张仲景和当今不断发出乡村振兴“好声音”的湾赵村村民，都是汉族人。在河南省近亿常住人口中，汉族人口约占99%。2020年第七次全国人口普查结果显示，汉族人口为1286311334人，占91.11%；各少数民族人口为125467390人，占8.89%。汉族是中华民族的主体民族。在悠久的历史发展过程中，有相当数量的汉族人口移居海外。有的在移居国生根发展，成为当地的华裔；有的保持中国国籍，成为散布在世界各地的华侨。

汉族的语言通称汉语。汉文起源于远古，通行方块文字。早在唐代，我国就有了《食疗本草》《食谱》等记叙、研究食品食疗的专业书籍。明代出现了《本草纲目》《天工开物》等与食品养生、食品加工工艺有关的科普著作。汉族饮食结构和饮食文化在不断成熟稳定的基础上，守正创新，发展繁荣。

汉族饮食注重与国内外各民族交往交流交融，不断丰富发展，并对其他民族的饮食产生深远影响。汉族美食里的饺子四季不断，花样翻新：异彩纷呈的彩色饺子、形状多变的各式饺子、馅料有别的风味饺子、不同地区饺子大聚集有“饺子宴”……

我国56个民族有“大杂居，小聚居，相互交错居住”的居住特点。汉族在我国有东密西疏的分布特点。汉族地区有少数民族居住，少数民族地区也有汉族居住。汉族分布最广，汉族名吃饺子也就具有更大的影响力。当面皮里包入少数民族喜欢吃的馅料，也就成了少数民族名吃。比如，回族餐桌上的“羊肉大葱饺子”、京族把馅料写入菜名的“海鲜水饺”、满族以猪肉酸菜粉条为馅料的“大清花饺子”。

饺子，是汉族饮食生活中出现频率最高也最为响亮的食品名称。集民族食品、节日食品、普通食品、风味食品、健康食品等诸多特点于一身的饺子，也是世界美食中最能代表“中国味道”的一张美食名片。

（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）

上茶山体验茶文化

□ 童 云

但凡喜欢喝茶的人，都想去茶山一游。中国茶山之多，多到让茶友一而再，再而三地上山体验茶文化。茶分六大类，生长环境自然各有不同，其茶山景致及文化也就不尽相同。

茶山游，唐朝杜牧已先行了一步。也就是说，时下流行的茶山游已有上千年历史。“山实东吴秀，茶称瑞草魁。剖符虽俗吏，修贡亦仙才。”《题茶山》表达了杜牧茶山游满满的收获。相比之下，今天人们游茶山，多数是和友人同行，而杜牧却是携全家前往。虽说是“奉诏”去产紫笋茶的顾渚山监督贡茶制作，但茶山的风景美啊，对他而言，真是一件游山玩景的惬意工作。他只需在茶工把茶制好时，写份奏折，派出快马急送京师，不误皇宫举办清明茶宴即可。

世人皆知，有人有山的地方，就是仙地。祖先造字时，定是得了人生大悟，因此才将“人”和“山”结合而得了“仙”。人到茶山，便是人在草木间，得天地之精华而养了。法国艺术史家丹纳曾说：“自然界有它的气候，气候的变化决定这种那种植物的出现。精神方面也有它的气候，它的变化决定这种那种艺术的出现。”

从计划茶山游时，我便开始酝酿情绪了。欲坐高铁，一路向南，在茶山下先泛舟垂钓，然后再顺着山路而上，去向那“茶吸白云钟”之地，在蓝天白云下，在悠悠古刹钟声中，与友人品茶论道，是何等的超凡脱俗，何等的高雅！

上茶山，清晨，可以在仙雾袅袅中拾得茶芽上的凝露，让仙雾缠绕脸庞，轻轻地抚平职场拼搏而泛皱的面容；还可以采摘茶菁在握，也就是说，“掬一捧春天在手中”；午后，与友人在廊下饮茶，看着眼前的一片翠绿，兴致来时，可以倚栏而歌；晚间，自然是茶酒共存……茶境、酒境与诗境和谐，茶意、酒意与诗意交融。

相信此时的你，也会不是诗人胜似诗人地咏出让自己惊叹的诗句，比如，“云暖赏茗来茶山，月明沽酒入仙境”。或者豪气的你，索性对着清风明月，如同当年的曹孟德大吼一声，“何以解忧，唯有美茶”。心理学家说，人人心里都筑着一个文学梦。那么，此时此刻，你深埋心中多年的梦想已经借由茶山之境、之意，而助你一臂之力去实现梦想了。正如笔者此时，品茶观雨景，幸得《品茗赏雨》：“窗外夏雨，淅淅沥沥；室内妙茶，杏香袅袅；无由持一碗，尤想赠茶人。”

视觉中国供图

听说如今有城里人为了换得一段宁静时光，周末时，假装出差而跑到某个环境雅静的酒店住上一两天，只为让自己暂时远离尘世喧嚣。

那么，在有关部门贴心地调整出小长假供百姓专门旅行时，你何必要让宝贵的假期置身于人山人海的旅游景点，无奈地随着导游“一成不变”的介绍，去开启那疲惫不堪的打卡模式？你完全可以到那得天地之精华的茶山去放飞自我，在茶海中得享一份宁静。

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

瓷承华夏

紫砂，独具『豁达品质』

□ 杨兴化

视觉中国供图

提起紫砂，人们并不陌生，会立马联想到江苏宜兴。中国自古茶器种类繁多，宜兴紫砂的出现，不仅壮大了陶瓷茶具家族，还加深了陶瓷文化底蕴。尤其是紫砂人皆爱之的“豁达品质”，几乎令其他陶瓷所仰止。

大自然的偏爱

紫砂属于陶瓷，又不同于陶瓷。因为其矿料独特，烧成温度通常在1200℃—1350℃之间，坯体结构致密、接近瓷化，所以可作为实用器。独特的是，紫砂器泡茶留余香，种植物不烂根，透气而不透水，加上自然古朴的光泽，用之饮茶给人一种沉稳大气、宁静致远的感觉。这完全取决于大自然馈赠的紫砂泥。

宜兴盛产紫砂泥，且种类丰富，如嫩黄泥、石黄泥、天青泥、梨皮泥和汉红泥等。研究表明，紫砂泥成分复杂，泥料粒度介于粗泥和细泥之间，又区别于制陶瓷器的黏土、高岭土等，用它制成的器物，表面存在肉眼可见的细小颗粒起伏变化，从而呈现出独特的砂质效果。加之它着色氧化物较多，烧成后多呈棕红、褐色、绿色、黄色等色彩，无须上釉，仅凭自然光泽肌理即可实现艺术表达。

此外，因紫砂泥中含有较高的助熔剂，故无法达到普通瓷器的致密度。经实验，提升紫砂烧制温度使其瓷化，结果因内部液相较高，器物变形，表面布满缺陷。所以，紫砂正烧温度下，其微观结构介于陶与瓷之间，这也造就了其独特的物理特性和使用感受。

紫砂器微观呈现连通孔隙结构，但孔隙比陶器小，因而气体分子可以透过，水分子则无法通过。用紫砂壶喝茶可以发现，茶具表面隐隐有湿润感，这便是它“透而不漏”的特点，也是大自然赋予的“鬼斧神工”。

紫砂兴盛于明清

紫砂始于宋元时期，而兴盛在明清时期。北宋诗人梅尧臣《苑陵集》：“小石冷泉留早味，紫泥新品泛春华。”紫泥即紫砂器。至元代，紫砂陶烧制突飞猛进，做工精细，造型典雅古朴，更衍生出在壶身镌刻铭文的装饰方法。到明清时期，紫砂陶制作技艺不断发展成熟，促成了紫砂器具的广泛流行。

自金沙寺僧人烧制紫砂开始，明供春、时大彬等人对后世紫砂艺术的发展起到了一定的导引作用，培养了一代代紫砂艺人。而清代则以陈鸣远和陈曼生为代表的紫砂艺人进一步将紫砂推向了更高层次，使紫砂艺术达到了巅峰。紫砂器优越的实用功能自然是其迅速发展的因素之一，但不能忽略社会文人雅士的审美追求对其发展产生的巨大影响。明中叶以来，社会生产力得到迅速发展，经济繁荣，商业化浪潮高涨，同时促进文人雅士的心理变化，由早期的保守、僵化，走向好奇、思变，追求精神超脱与隐逸自由。而这种精神的外化表现在对工艺美术设计的参与和推广。

紫砂因其独特的造型和光泽，以及与茶文化的紧密关系，得到文人雅士的青睐，而明代以来饮茶风尚的盛行则促进了紫砂业的发展。在文人参与艺术设计的基础上，紫砂借由茶文化开始了其发展历程，并衍生出了多种器型，受到人们广泛欣赏和追捧，从而开启了其兴盛之路。

体现和谐之美

自紫砂出现，便在中国陶瓷史上留下了浓墨重彩的一笔，它备受人们追捧的原因，莫过于传递了“和谐”的中国传统美学思想。

宋朝以来，文人崇尚自然，含蓄、简素的美学韵味是其典型文化特色和精神内涵，说到底就是“和谐”思想。紫砂艺术的造物观在显现单纯的“器”这一概念基础上，蕴藏着对“和谐”理念的认同，即包容性，此为紫砂艺术所追求的造物观念与审美理想。紫砂器造型种类繁多，通过模仿几何形体、自然形体等造型体现其独特的艺术美感，更通过贴塑、捏塑、篆刻等装饰手法丰富其艺术性，无不体现包容性的美学概念。

当今时代，人们的艺术观念和审美倾向发生了变化，紫砂艺术受到现代艺术思潮、西方艺术理念及科学技术手段的影响，在其文化理念、造型设计、壶身装饰等方面均发生了重大变化。丰富的器型、雅俗共赏的多元化设计特点、亲民的价格使其被越来越多的人所接受，以事实诠释了紫砂的豁达。

（作者系河南省中原古陶瓷研究重点实验室研究员、工学博士）

本版投稿邮箱 769131563@qq.com