

大棚草莓是“反季节水果”吗

□ 科普时报记者 吴琼

草莓因其酸甜的口感成功俘获了人们的味蕾。在闲暇时光,前往大棚采摘草莓,沉浸式感受农事活动带来的质朴快乐,正逐渐成为众人休闲游玩的热门之选。

不过,伴随大棚草莓采摘的日益风靡,网络上也涌现出了一些质疑的声音。有人心生疑惑:大棚里产出的草莓,与自然生长规律下的季节不同步,它到底算不算“反季节水果”呢?还有人满腹狐疑:大棚草莓果实饱满、品相极佳,是不是在生长过程中被施用了大量激素才得以如此?

“反季节水果”概念不成立

青岛农业大学教授、中国园艺学会草莓分会荣誉副理事长姜卓俊接受科普时报记者采访时说:“农业科研中,不存在反季节水果的概念。只要自然条件适合,草莓可以一年四季生长。温度超过30℃和低于10℃,会抑制草莓生长。露地栽培情况下,我国草莓从南到北的成熟时间是四月到六月。从某种意义上说,是季节影响了草莓生长发育的进程。大众口中的反季节草莓,其实是利用现代科技为草莓提供了适宜的生长环境。”

当下,大棚种植技术巧妙攻克了部分季节温度与湿度不利于草莓生长的难题。与此同时,科研人员持续致力于草莓品种的改良,随着一些早熟品种的相继问世,草莓的成熟期也在不断提前。

草莓个头大不一定是用了激素

在草莓采摘园,看着那些饱满圆润的大棚草莓,不少人心里犯嘀咕:“这么大大头,莫不是用了激素膨大剂?”对此,姜卓俊“辟谣”说:“草莓个头大小,关键在于品种和栽种管理,跟激素可没啥关



视觉中国供图

系!”在育种专家们的努力下,草莓家族越来越壮大,品种丰富多样,果实个头也越来越可观,单果重50克以上的品种随处可见,甚至还冒出了粉色、白色等新奇颜色的草莓。

至于膨大剂,大家也别忧心忡忡。姜卓俊着重解释,膨大剂会让草莓含水量猛增,果皮变得薄脆,口味大打折扣,储存和销售也都成了难题,果农们用它纯属“搬起石头砸自己的脚”,根本不划算。这下,大家可以放心品尝香甜的大草莓啦!

如何挑选大棚草莓

在大棚采摘草莓应该如何挑选呢?专家总结了两个小窍门。

一是看。自然生长的草莓被一层蜡质层包裹着,俗称“皮”,这层蜡质层一旦被侵蚀,草莓会暗淡无光泽,且果实表层细胞壁也会渗出汁液。因此,当看到无光泽且表面有汁液浸出的草莓,要避免采摘。

二是闻。自然生长的草莓有淡淡宜人的清香,但使用过量药剂的草莓会附着药剂的气味,遇到这样的草莓,一定不要选购。

此外,吃草莓前,建议消费者先用流水冲洗几分钟,再用淡盐水浸泡几分钟,最后冲洗干净后食用。

为什么霜打菜格外甜

□ 科普时报记者 史诗

近期,多个电商平台的霜打菠菜、霜打白萝卜、霜打大白菜等霜打菜销量火爆,成为居民们的“心头好”。

霜打菜为什么好吃?北京农学院生物与资源环境学院副院长梁琼给记者讲解了其中的缘由。“霜打菜,是霜结在菜叶上,这导致蔬菜里的淀粉转化为可溶性糖类,从而产生甜味。”

具体而言,霜降后,气温降低,蔬菜会将体内淀粉转化为麦芽糖,进而再转化为葡萄糖,这样有助于降低冰点,抵御冻害。在霜冻天气下,青菜因

受冻造成细胞损伤,细胞内的糖、氨基酸等物质会外渗出来,从而形成甘甜、软糯的口感。

除此之外,虽然霜打的青菜在味道上确实有所变化,但也并不完全是糖分增加导致的。以青菜为例,青菜中含有芥子油苷类物质,这类物质通常是有苦味的,但霜降后低温天气的到来,也会延缓青菜的芥子油苷类物质合成。

霜打菜带有甜味,不禁有人会问:那些血糖较高人群或者糖尿病患者也可以正常食用吗?答案是肯定的。由于霜打菜中淀粉类物质总量基本不会增加,所以不用担心。

对于这样一份限定美食,它形成需要哪些条件?梁琼介绍,霜打菜与普通蔬菜在前期种植管理上基本相同。只是在上市前,霜打菜要经历霜降后的低温环境。由于蔬菜分为抗寒和喜温两种,抗寒蔬菜可以被霜打,比如白菜、菠菜、芥菜、白萝卜等。这也是市场上霜打菜多是它们的原因。而喜温蔬菜则不适宜,比如番茄、茄子、豆角、辣椒、黄瓜等。

当然,霜打菜的抗寒能力也是有限度的。梁琼提醒,在气温降至蔬菜能够承受的温度前,霜打菜要及时采收,避免发生冻害。



AI制图

从春节长假回到生活正轨,有朋友问我,网购囤积过年食物太多,吃不完怕坏了,加紧吃了又担心营养过剩或失衡,该咋办?今天就跟大家谈谈网购囤积食物的利与弊。

网购便利带来的食物隐患

网购食物非常便利,省时、省钱、省力,有的还送到家门口,但同时带来了隐患。从距离而言,网购食物可分为以下两类。

一是从本地超市代购。食物可在半小时内送到家,过程中不易出现长途运输造成的破损、变温等问题。但代购毕竟不是亲自挑选,购买后难免留下小遗憾。比如,购买的水果不是一个一个当面挑选,更没法品尝,其中可能有成熟度差的、表面略有破损的,味道不理想的;如果超市货架上的某种蔬菜不够新鲜,或者品种不够满意,我们亲自买时可能直接放弃,而代购送来的则只好收下。

二是直接从网店购买。因为没有亲眼看到食物的包装大小,下单时可能会错误地选择大包装,买回家吃不完,放坏了。也有可能我们在下单时受到页面上降价打折等诱惑,买到的食物质量并不如意。同时,由于在手机购物页面看不到食品标签和营养成分表等细节,买到的东西很难保证营养质量。

建议大家网购时把握几点:优先购买熟悉的、亲眼看过食品标签和营养成分表的食物;注意看清货品的重量和容量,家里人口少就不要买大包装;购买新鲜蔬菜和鲜活产品时,只选择销售量大、货品新鲜度高的卖场,而且尽量在上午进货时购买。

注意加工食品的“货架期”

常温存放的加工食品可分为长货架期食品和短货架期食品。

长货架期加工食品:如饼干、膨化食品、坚果、糖果等,保质期超过半年,只要包装完整,通常不容易出现发霉、变质等问题。但要注意是否假冒品牌,快递来的食品是否在保质期内,包装是否完整,充氮包装是否漏气等。特别是购买降价打折的临期食品,打开后闻到气味不新鲜,意味着存在脂肪氧化问题。

短货架期加工食品:如糕点类、小吃类食物,通常保质期只有一两周或一两个月。购买时看清产品保质期多长、保质条件是什么温度、包装有无抽真空和充氮等,还有开封后是否需要冷藏、在室温下能放多久。同时想清楚,食物包装的分量,购买后能否在保质期内吃完。

无论它们的货架期长短,都属于“预包装食品”。按照我国法规,生产商都需要提供配料表和营养成分表。然而,很多网售食品的页面上却没有这些信息,购买时务必联系客服,要求提供详细的食品标签信息。同时,注意配料表中是否有对自己不适的成分,如过敏原、添加糖、糖醇等。减肥人士和慢性病患者要注意其营养成分是否合理。

处理好果蔬和冷藏冷冻食品

水果蔬菜类食物。我们在网购这类食物时通常会成箱购买,比当面购买时数量大得多。但是否要一次买一箱,得根据家人的食用情况、果蔬的储藏性,以及自家的储藏条件来决定。如果贪便宜买多了,烂了自然可惜,但怕浪费而过量食用又得不偿失,还可能给身体带来伤害,如胃胀胃疼、腹痛腹泻、消化不良、咽喉发炎、口腔溃疡等。对能够冷藏保存的果蔬,不妨及时清理冰箱空间,把一部分先分装冷藏起来。或者网购前联系亲朋好友、邻居同事拼单,也不失为一种选择。

冷藏冷冻食物。这类食物关键是要保持冷藏冷冻温度稳定。在运输过程中,难免出现气温的变化,水蒸气凝结容易导致冷藏食物长霉,冷冻食物提前解冻会降低食物品质并增加微生物增殖风险。收到货时必须马上处理,避免家里温度过高而提前化冻、脱冷。网购时,要确认是已经分成小包装的食物,还是整个、大块的食物。如果是一次不可能吃完的大块食物,建议收到后先分割成一次能吃完的小块,并标记购买时间,分别冷藏冷冻,以避免反复化冻、冻结,降低食物品质。

总之,网购食物也要注意营养和健康。营养价值低的食物,不适合自己身体状态的食物,就算便宜也不值得买,因为吃得越多,给身体带来的麻烦就越大。

(作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系教授)

过年食物,折射网购囤积的利弊

□ 范志红