

爸妈都没吃过的蔬菜,是什么来头

□ 科普时报记者 吴琼

今年春天,板蓝根青菜、皱叶菜、玉兰菜等蔬菜在年轻人中走红,成为备受追捧的“网红蔬菜”。然而,父母一辈中,不少人却表示从未见过这些蔬菜。

源自实验室精心培育

“其实,这些蔬菜皆源自实验室精心培育,目前虽在部分市场有销售,但尚未在全国大面积推广种植。”中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员李占省说。

板蓝根青菜分为油菜和菜心两个品类。板蓝根青菜是通过同属十字花科的菘蓝(板蓝根)与甘蓝型油菜杂交培育而成,以借此融合板蓝根抗病毒、抗炎、免疫调节的特性。从外观上看,它与普通油菜并无太大差异。按照相同原理,由十字花科的菜心与板蓝根杂交而来的就是板蓝根菜心,其模样与普通菜心类似。

皱叶菜属于十字花科芸薹属甘蓝类蔬菜的变种,“准确地说,它是一种叶用羽衣甘蓝。”李占省介绍,其最大的特点在于叶片布满了许多凸起的褶皱。

玉兰菜,别名欧洲菊苣、苦白菜等,属于菊科类植物。它的外形与娃娃菜相似,不过颜色更为洁白。

如何健康食用这些蔬菜

这些新奇蔬菜不仅模样特别,吃



玉兰菜 科普时报记者 毛梦囡 摄

法也各有讲究。李占省介绍,板蓝根青菜相较于普通油菜,口感更为清甜,营养也更为全面。但需要注意的是,它含有一定量的草酸,在烹炒之前,建议先焯水,这样可以有效去除部分草酸。“当然,它也非常适合直接涮火锅吃,简单又美味。”

板蓝根菜心口感香糯,而且与皱叶菜、玉兰菜一样,草酸含量很低,食用起来更加放心。皱叶菜富含维生素C、蛋白质、膳食纤维和黄酮类等多种营养成分,食用方式多样,既可以涮火锅,也可以用来做馅儿,还能榨汁。

玉兰菜富含蛋白质、膳食纤维、B族维生素,口感脆嫩,不仅能促进大肠蠕动,还具有利尿的功效。李占省说:“对于玉兰菜,最推荐的食用方式是凉拌生食,这样可以最大程度地保留其营养特性,让我们品尝到它原汁原味的清新和脆爽。”



轻松扫码 科普一下

吃剩米饭炒饭怎么被送急救了?

□ 科普时报记者 吴琼

日前,广东江门一市民食用冷藏了几天的米饭做成的炒饭后,身体出现严重不适,腹痛、腹泻、呼吸困难等症状,紧急送医抢救后才脱离危险。经医生诊断,这位市民患上的是“炒饭综合征”。

什么是“炒饭综合征”

上海市东方医院急诊科主治医师赵冬旸介绍,“炒饭综合征”是一种由蜡样芽孢杆菌引发的食源性疾。蜡样芽孢杆菌在我们生活中并不罕见,喜欢“藏身”于室温下长时间放置的米饭或炒饭之中。也正因此,由它导致的急性中毒症状便被形象地称作“炒饭综合征”,主要包括呕

吐型和腹泻型两种类型。

“呕吐型蜡样芽孢杆菌中毒的潜伏期较短,一般为0.5-6小时。”赵冬旸说,症状为恶心、呕吐,严重时会对人体免疫力造成影响,破坏肝脏细胞,进而引发多脏器衰竭。

而腹泻型蜡样芽孢杆菌中毒的潜伏期相对较长,为2-36小时,患者主要症状为腹痛、腹泻,有时还可能伴随脱水现象。

“冻门”是否安全

当下,一种被称为“冻门”的做法在不少年轻人中流行,即周末将大量食物煮熟后冷冻起来,工作日再依次拿出来食用。赵冬旸表示,这种做

法从理论上来说是可行的,但其中的科学储存至关重要。

首先是及时冷藏。剩饭在食用完毕后,应在2小时内放入密封容器并置于冰箱冷藏。赵冬旸解释,“因为在常温下,细菌容易迅速滋生繁殖,而低温环境能够有效抑制细菌生长速度。”

其次,冷藏时间不宜过长,最好不要超过1-2天。冷冻虽然可以延长食物保存期,但一定要确保食物密封。

再者,食用冷冻或冷藏后的食物时,必须彻底加热煮透。赵冬旸提醒,“这一步至关重要,因为只有通过高温加热,才能有效杀死蜡样芽孢杆菌及其产生的毒素,避免食物中毒。”

另外,赵冬旸提示,有4类食物最好不要隔夜吃,分别是海鲜、绿叶菜、豆浆,以及银耳等菌菇。这些食物隔夜后,容易产生亚硝酸盐或毒素,对人体健康有害。“例如,绿叶菜经过一夜放置,其中的硝酸盐在细菌作用下可能转化为亚硝酸盐,而亚硝酸盐在特定物件下可能转化为致癌物质——亚硝胺类化合物。”



AI制图



扫描二维码,了解年轻人流行的“冻门”是否安全。

竹子开花60年一遇?

□ 科普时报记者 胡利娟

近日,“成都一公园竹子开花错过要等60年”话题引发热议,竹子开花真的是60年一遇吗?

对此,陕西省植物研究所研究员祁云枝表示,竹子开花并非固定的60年一次。全球约有1500种竹子,不同种类的竹子开花周期差异极大。例如,在我国,作为大熊猫主食的箭竹属(如冷箭竹)开花周期是40-60年,慈竹等丛生竹开花周期是10-20年,巴山木竹则是3-5年的短周期开花。

近年来,研究发现,干旱、病虫害等胁迫因素,可能导致竹子提前开花。2019年,云南地区黄竹异常开花,就与极端气候相关。

有人说,竹子开花会影响大熊猫的“饭碗”,祁云枝对此表示了肯定,“主要原因在于食物短缺。”竹子开花及果实的形成,消耗了竹鞭(地下茎)中90%以上的淀粉储备,从而导致整片克隆系竹林集体死亡。而新竹林生长需要5-8年,才能恢复提供给大熊猫食用的生物量,这期间会形成食物空窗期。

另外,竹子开花后纤维增多、营养降低、口感变差,难以满足大熊猫的营养需求。且由于竹子开花后死亡,原本茂密的竹林变得稀疏,大熊猫活动与隐蔽空间减少,导致栖息地减少。



扫描二维码,了解竹子开花是否会影响大熊猫的“饭碗”。

中国空间站为啥选涡虫“上天”

□ 科普时报记者 胡利娟

近日,记者从中国科学院空间应用工程与技术中心获悉,中国空间站将迎来涡虫参与空间科学实验。

为什么选择涡虫登上空间站?北京林业大学林学院副院长、教授石娟表示,涡虫有四大独特优势。

一是再生能力强。作为拥有超5.2亿年历史的扁形动物,涡虫是常用实验材料,切成多段后身体各部分甚至大脑都能再生,纵切可出现多头,中部剖开能产生多尾。科学家想利用其再生能力开展实验,了解空间环境对生物再生的影响和机制。

二是简单学习本领。它能与记忆环境刺激产生的条件联系,躲避强光、化学刺激等。

三是结构简单。虽无体腔,但涡虫有完整的消化、神经等系统,研究它有助于理解复杂生物的太空适应性。

四是体型微小,易培养操作。它对生存空间、培养条件要求都在空间站调控范围内,且繁殖快,能迅速提供足量样本,符合太空实验对样本数量和周期的要求。

石娟介绍,除了涡虫,斑马鱼和果蝇都在空间站参与过科学实验。斑马鱼基因和人类有超70%相似,常用来研究生命科学、健康科学和环境科学。而果蝇在遗传学、生物化学等领域用处很大。



扫描二维码,了解为什么选择涡虫登上空间站。