

# 天然vs人工，富硒食品怎么选

□ 孙江

富硒菠菜、富硒瓜、富硒茶、富硒米……近年来，越来越多带“硒”字的食品涌入市场，受到不少人追捧。然而，大多数人对富硒食品并不够了解。硒到底是什么？它对身体有何特别好处？又该怎么科学选、科学吃？

## 人体不能合成硒，须从食物中获取

硒是人体必需的微量元素之一，虽然含量微乎其微，约14—21毫克，但它却在人体生理活动中扮演着重要角色。

硒的抗氧化能力特别强，它是谷胱甘肽过氧化物酶的重要组成部分，能清除人体内的自由基，减少细胞损伤，延缓衰老，增强身体的抗氧化能力。同时，它还能提高免疫力，帮助身体抵抗各种病菌的侵袭。

硒对心血管也很友好，可以降低血液黏稠度，改善血管弹性，减少心血管疾病的风险。研究显示，适当补硒可能降低某些癌症的发病率，对保护视力、维持甲状腺正常功能等也很重要。

不过，人体不能合成硒，必须从食物中获取。如果长期缺硒，或将导致免疫力下降、精神不振，严重的还会引发克山病、大骨节病等疾病。

## 富硒食品和普通食品有何不同

富硒食品是指硒含量明显高于普



通同类食品的食物。根据硒的来源，主要分为天然和人工富硒食品两种。

天然富硒食品是在天然富硒的环境里生长出来的动植物食品。有些地方的土壤里硒含量丰富，在这些土壤里种出来的水稻、小麦、玉米、蔬菜、水果、茶叶等，还有吃这些农作物的畜禽、水产品等，其体内会自然积累较多的硒元素。比如，我国湖北恩施、陕西紫阳、江西丰城等地方，都是有名的天然富硒产区，生产出的富硒茶、富硒大米、富硒蔬菜等都很受欢迎。

人工富硒食品则是通过人工手段

增加硒含量。比如种农作物时施富硒肥料，养畜禽、水产时在饲料里加硒元素，让它们在生长过程中多吸收硒，或者在食品加工时添加少量硒元素，这样生产出的就是人工富硒食品。

富硒食品在生活中很常见，包括粮食、蔬菜、水果、肉类和水产等各类食物。以富硒鸡蛋为例，它的硒含量比普通鸡蛋更高，普通鸡蛋每枚含硒不足8微克，而富硒鸡蛋可达10微克以上。鸡蛋之所以适合强化硒元素，是因为它能高效富集硒，同时富含优质蛋白，以及维生素A、维生素D、维生素E和多种矿

物质，营养更加全面。

## 挑选和食用时要注意什么

富硒食品虽然对健康有好处，但挑选和食用时都要讲究科学方法。

**首先，别盲目多吃。**富硒食品虽然能补硒，但不是吃得越多越好，过量摄入可能导致硒中毒，出现脱发、指甲变形、恶心、呕吐等症状，所以一定要适量。

**其次，从正规渠道购买。**选择有资质、信誉好的品牌和商家，查看产品的硒含量检测报告，确保符合国家标准（如GB 18508—2001《硒加工及相关产品标准》）。需要注意的是，预包装食品每千克含硒量低于0.1毫克，不能标称富硒食品。

**再次，合理搭配。**成年人每天推荐摄入硒的量为50—200微克，富硒食品只是饮食的一部分，不能代替其他食物，要做到营养均衡。

**最后，特殊人群要谨慎。**儿童、孕妇、哺乳期女性，以及患有某些疾病的人，食用前最好先咨询医生或营养师，确保安全食用。

总之，富硒食品是补充硒元素的好选择，但只有科学认识、合理食用，才能让它真正为健康加分。

（作者系北京市农产品质量安全中心研究员）

# 你会为迷你洗衣机买单吗

□ 王鹏

近期，在“国补”政策的持续发力下，国内家电市场迎来消费热潮。其中，主打“小而美”的智能迷你洗衣机市场规模持续攀升，成为不少年轻人购机新选择。

## “小身材”解决大痛点

目前的迷你洗衣机市场，不仅有海尔、小天鹅等传统家电巨头在继续深耕，也有小米、石头新兴品牌以创新设计吸引着年轻消费者。各品牌大多采用壁挂式或台面式设计，能轻松嵌入卫生间角落、阳台夹缝，甚至书桌下方等闲置空间。比如石头科技最新推出的迷你洗烘一体机Q1 Hello Kitty版，19公斤的整机重量能任意放置在房间不同角

落。迷你洗衣机的“空间折叠”设计思维，则恰好迎合了年轻群体对空间敏感的需求。

对于公众关心的性能问题，所有洗衣机需要明确标注的“洗净比”，是最直接的评判标准。

洗净比是指洗涤设备在清洗过程中，能够有效去除污渍的能力。其测试过程非常严格，仅标准污布就分为碳黑油污布、蛋白污布和皮脂污布3种。目前，洗衣机洗净比数值的国标底线是0.7，数值越高意味着洗衣机去污能力越强。从各品牌的迷你洗衣机产品公布的洗净比数值来看，大多集中在1.03至1.75间，远超国标线。在洗衣效果方面，迷你洗衣机都是妥妥的小身材“大能量”。

当然，年轻人对洗衣的需求早已超越“洗干净”的基础标准，转向更精细的健康管理。内衣裤、袜子等贴身衣物的清洁问题，成为他们选择迷你洗衣机的重要考量。

目前，市面上的迷你洗衣机基本都配备95℃高温煮洗、UVC紫外线杀菌等技术，部分产品还运用微纳米气泡技术，可深入纤维瓦解皮脂分泌物。这种对精

细化健康管理的追求，正好契合年轻人“预防式护理”的生活理念。

## 从实用工具到美学符号

在当下“颜值即正义”的时代，家电早已不只是实用工具，更成为年轻人表达个性的家居装饰。迷你洗衣机凭借清新时尚的设计，成功摆脱了工业产品的生硬感，打破了传统家电的冰冷印象，用灵动造型和多彩配色为生活空间注入温馨氛围，俘获了大批年轻消费者的心。

在需求推动下，越来越多的品牌在产品设计中融入审美巧思：有的推出IP联名款，有的采用萌系造型，让洗衣机从角落的“家电”变身提升生活幸福感的“软装”，甚至成为年轻人社交分享的“生活美学符号”。比如，TCL跟小黄人IP联名的大眼萌盲盒款迷你洗衣机，深受年轻人青睐。

数据显示，2024年我国迷你洗衣机市场规模达18.85亿元；今年上半年，国内迷你洗衣机零售量同比增长14.7%，全年市场规模有望达到26亿元。奥维云网预测，2030年迷你洗衣机将从小众走向主流，而助力这一市场增长的核心引擎，是其从单纯的洗衣工具，升级为“生活仪式感载体”的定位转变。

（作者系北京市社会科学院副研究员）



迷你洗衣机 视觉中国供图

# 隔夜西瓜能不能吃

□ 王昕璐 王蒙

盛夏，大口吃着西瓜，是很多人颇为享受的美好时刻。但吃剩的半个西瓜裹上保鲜膜放冰箱，第二天还能放心吃吗？最近，“隔夜西瓜致肠胃炎”“吃隔夜西瓜进ICU”的新闻频现，炎炎夏日该如何安全吃瓜？

新鲜西瓜未切开时内部基本无菌，但在切开的瞬间，刀具、砧板、手甚至空气中的细菌会“乘虚而入”。少量微生物通常会被人体的免疫系统清除，真正危险的是短时间内大量繁殖的致病菌，如大肠杆菌、金黄色葡萄球菌，可能引发腹泻、呕吐甚至食物中毒。

研究表明，西瓜在常温下存放4小时，菌落总数已显著增加；即使冷藏保存，6小时后也有部分样品检出金黄色葡萄球菌。冷藏虽能延缓细菌繁殖，但并非绝对安全。

如何让隔夜西瓜安全可食？记住这三个关键步骤。

**切瓜讲卫生。**使用干净刀具和砧板，避免用切过生肉的器具直接切瓜；切瓜前洗手，减少污染风险。

**密封冷藏。**吃不完的西瓜用食品级保鲜膜紧密包裹，减少水分流失和串味；尽快放入冰箱冷藏，避免在室温下长时间放置。

**食用前处理。**隔夜西瓜即使冷藏，表面仍可能滋生细菌，食用前用干净刀具切除表层1—2厘米；切后尽快吃完，避免反复冷藏。

（作者王昕璐系北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所副研究员，王蒙系北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所研究员）