

草莓种植户也怕膨大剂

□ 科普时报记者 胡利娟

最近,多地草莓陆续上市,不少人都惦记着“冬天的第一颗草莓”,但网上“个儿大的草莓打了膨大剂”的说法,让很多消费者购买时犹豫不决。

个儿大的草莓真用膨大剂了吗

“草莓的大小和品种特性、栽培管理、授粉情况等多种因素有关,不能单凭个头大小判断是否打了‘膨大剂’。”北京农学院生物与资源环境学院副教授任俊达介绍,膨大剂是一种植物生长调节剂,属于国家登记允许使用的农药品种,符合相关标准即可合理施用。不过,草莓种植户一般不会施用膨大剂,因为草莓是须根系作物,根系吸收能力较弱,用了膨大剂后,虽然能让头茬果实变大,但也会导致营养过度集中在头茬果上,造成第二茬果养分不足,给生产带来不小损失。此外,施用膨大剂还会影响草莓的着色和果实硬度,不利于市场销售。

目前,市面上售卖的草莓,多是育种专家精心培育的优质品种。即便同一品种,果农通过适当疏花疏果(人为去除一部分过多的花和幼果),就能种出更大、更甜的草莓,还能提升整体产量。



2025年12月27日,贵州锦屏的草莓园里,游客带娃乐享采摘乐趣。视觉中国供图

草莓有哪些营养

草莓外观诱人、酸甜可口,适量食用对健康十分有益。

一是补充维生素C。草莓的维生素C含量约为苹果的5-8倍,成年人每日吃8-15颗(100-200克)中等大小的草莓即可满足当日所需。充足的维生素C有助于预防坏血病、牙龈出血及骨质疏松。

二是利于控制体重。草莓热量较

低,富含水溶性膳食纤维和果酸,可促进消化、增加饱腹感,适合减肥人群作为加餐。

三是有益心脏和大脑。草莓中的叶酸,有助于降低冠心病、高血脂风险;搭配黑莓、蓝莓等浆果共有的花青素,能发挥抗炎、抗氧化作用,且叶酸还可辅助预防脑中风和认知衰退。

四是保护眼睛。草莓含有丰富的β-胡萝卜素,这种物质是合成维生素

A的重要原料,能维持正常夜视力,还有保护皮肤的作用。

五是润肺健脾。草莓味甘酸、性凉,具有润肺生津、健脾解暑、利尿止渴的功效,对口干舌燥、食欲不振、咽喉不适等人群比较友好。

需要注意的是,肠胃功能较弱者(如易腹泻、怕凉)食用草莓时要适量,避免加重肠胃负担。

如何挑选草莓

任俊达提醒,消费者在挑选草莓时,最好掌握看、闻、尝三个小技巧。

看:一要看颜色,优先选择全身通红、色泽均匀的草莓;二要看果蒂,其翘着且呈鲜绿色,就是自然成熟的;三要看草莓表面的果籽,普遍呈金黄色的草莓,大概率是自然成熟的。

闻:自然成熟的草莓,凑近能闻到浓郁的香甜味。

尝:自然熟的草莓肉质紧实多汁,味道甜中带一点点酸。



扫描二维码,了解如何挑选草莓。

攀岩能帮助长个儿吗

□ 邓婷

攀岩正逐渐成为一项新兴的热门运动,不少人沉迷于它的刺激体验,还有人在攀岩一段时间后,惊喜地发现在本该停止发育的年纪,身高似乎变高了。攀岩真的能让人长高吗?

觉得自己变高,其实是“增高错觉”

骨骼的生长依赖于骨骺(hóu)线,也就是生长板。青春期后期,骨骺线逐渐闭合,一旦闭合,骨骼长度就固定了。成年人攀岩后觉得自己变高,其实是“增高错觉”,背后藏着三个生活里能直观感受到的原因:

一是脊柱拉伸。人体直立时,脊椎椎间盘因重力作用被压缩变薄。平躺或拉伸后,椎间盘会吸收水分膨胀,脊柱总长度可增加约1-2厘米。攀岩时,脊柱受到牵引,椎间盘暂时被拉开,身高可能短时间增加几毫米。不过这种变化是暂时的,过不了多久就会恢复原样,只是量身高时能明显看到数字变化,四肢关节也会因为活动变灵活,显得更舒展。

二是体态改善。长期攀岩能强化背部和核心肌群,让人站得更直,改善驼背,视觉上瞬间

“显高”。很多人并不是骨骼短,而是长期“含胸驼背”,才让身高“打折扣”。

三是视觉效果。攀岩练出来的肌肉不是大块的“金刚芭比”型,而是紧致修长的线条。再加上挺拔的体态,整个人看起来更纤细高挑,气场直接拉满,就像我们拍照时挺胸收腹,明明身高没变化,却显得更修长一样。

对于青少年而言,攀岩可以促进骨骼健康,助力达到遗传身高的上限。而对于成年人来说,攀岩虽不能让骨骼再长,却能改善体态,让人更挺拔“显高”。

攀岩的好处远超“长高”本身

大家不要抱着“靠攀岩长高”的目的去报班,把它当作一项能塑形、改善体态的趣味运动,反而能获得惊喜。

第一,全面提升力量。攀岩需手臂、肩膀、核心肌群协同发力,长期坚持能增强握力、背部力量和核心稳定性,还能提升骨密度,既利于攀岩表现,也能改善日常生活状态,如搬重物更轻松、坐姿更挺拔。

第二,强化身心协调性。攀岩是手脚并用、脑力与体力结合的运动,需规划路线、判断抓踩点,能同步训练全身协调性和空间感知力,对身心都是双重锻炼。

第三,锤炼心理素质。攀岩常伴随高度挑战,初次尝试易恐惧,反复突破后能克服心理障碍,提升专注力和自信心,这种心理成长比身体变化更有意义。

第四,兼具社交属性。攀岩馆是结交朋友的好去处,大家互相鼓励、分享技巧,积极氛围能让人感受团队力量,如今攀岩已不只是运动,更成为健康的生活方式。

(作者系中国老年学和老年医学学会老年骨科学分会委员)



国家体育总局登山运动管理中心供图

随着寒意渐深,人们谈论的话题总绕不开“冷”字,“才知道原来100%纯棉不是棉”的话题也顺势登上热搜。看看“科普中国”怎么说。

100%棉代表仅含棉花纤维

国家推荐性标准GB/T 29862-2013《纺织品 纤维含量的标识》规定:仅有一种纤维组分(混合物中的各个成分)的产品,可在纤维名称前面或后面加“100%”,或前缀“纯”或“全”表示。

“纯棉”“全棉”“100%棉”三者看似相近,实则大有不同。很多人会把这三者当作同义词,但从标准定义来看,它们并不等同。其中,100%棉是完全由棉花纤维构成,触感天然柔和,但存在易缩水、起皱的特点;全棉与100%棉的界限较为模糊,通常指不含其他化纤混纺成分、棉纤维含量在95%以上的面料;纯棉定义最宽泛,指棉纤维含量在75%以上的面料,允许加入少量混纺成分,以此弥补棉花的天然缺陷。

为何棉服填充物偏爱聚酯纤维

棉花作为天然纤维,虽有一定保暖性(依赖纤维间空隙),但其缺点是容易吸湿。一旦棉花吸收水分,纤维间空隙被填充,原本锁住的静止空气大量流失,导致保暖性下降;潮湿的棉花难干燥、易发霉、产生异味、滋生细菌,还会变得厚重、板结,失去蓬松感,穿着不轻便。

聚酯纤维俗称涤纶,是一种人工合成纤维,吸水性差、不易吸湿,即使在潮湿环境中,仍能保持相对干燥,保暖性稳定,没有发霉异味的问题。其弹性优良,通过“仿生羽绒”的结构,可形成稳定蓬松状态,能牢牢锁住大量静止空气,保暖性持久。

棉和聚酯纤维,如何选购

消费者可从环境和需求两方面选择:在北方干燥地区,人们日常以静态活动为主,可选棉花填充衣物,天然亲肤性更优;生活在南方潮湿寒冷地区或经常进行户外活动的人群,优先选聚酯纤维填充棉服。追求极致轻便、易打理的人群,聚酯纤维棉服是首选;对人造纤维过敏或偏爱天然材质的人群,可选择100%棉填充衣物,但要注意做好防潮、晾晒,避免棉花吸湿板结。

纯棉、全棉、100%棉,有啥区别