

黑莓、刺梨、桑葚……

第三代“野果子”竟是营养实力派

□ 王艳丽

K 营养课进行时

苹果、香蕉、橘子，早已是我们餐桌上的水果“常客”。但你知道吗？水果界也在“迭代升级”。近日，“第三代水果”相关话题引发热议，不少人好奇：什么是“第三代水果”？和常见水果比有何优势？

水果界也有“辈分”

在我国，水果的“辈分”主要取决于其栽培历史与开发利用程度，分为第一代、第二代和第三代。第一代水果是经长期人工选育、栽培技术成熟的传统品种，比如苹果、梨、桃、葡萄等，其种植面积占我国水果种植面积的80%以上；第二代水果多是近几十年来开发的人工栽培野生山果，像猕猴桃、山楂、草莓、冬枣等，在全国水果种植面积中占比约为10%；第三代水果，也被称为“3G水果”，通常指生长在荒山林区、尚未被广泛开发利用的野生山果，以及部分新培育的特优水果品种。

自带“药食同源”属性

第三代水果在维生素C、有机酸、花青素及其他植物化学物质含量方面，普遍显著高于第一、二代水果。凭借独特风味、药食同源属性和较高的营养价值，它们已成为现代果品产业的新风口、新趋势。

蓝莓、树莓、黑莓——真的很“莓”好。蓝莓、树莓与黑莓均属于典型的小浆果类。在植物学分类上，树莓和黑莓



图①：第一代水果的代表苹果。图②：第二代水果的代表草莓。图③：第三代水果的代表刺梨。

属于蔷薇科悬钩子属，蓝莓则是杜鹃花科越橘属植物。树莓有红、黑、黄等多个品种，红树莓最为常见。黑树莓和黑莓并非同一种，区分方法很简单：黑树莓果实是空心的，黑莓果实则为实心。

这类浆果的突出优势是富含抗氧化成分。研究显示，浆果的平均抗氧化成分比其他常见水果的8倍左右，包含花青素、黄酮类等多种生物活性物质，同时也是钾元素、维生素C、果胶和膳食纤维的优质来源。

现有研究表明，适量摄入这类浆果，有利于控制血糖、清除体内自由基，

进而在延缓衰老、预防慢性疾病方面发挥积极作用，还具有抗炎效果，能改善夜间视力。目前，这些浆果价格偏高，但其超高的营养密度与健康价值，值得在消费条件允许时适量选购。

刺梨——水果界维生素C天花板。刺梨是我国西南地区特有的野生水果，以贵州刺梨最为知名。刺梨最亮眼的特点是维生素C含量极高。每100克刺梨维生素C含量可达2585毫克，远超常见水果：约是猕猴桃的26—42倍、鲜枣的11倍、橙子的近80倍。

此外，刺梨还富含黄酮醇、单宁、三

萜(tie)类化合物等植物化学物质，具有抗氧化、抗炎和调节免疫力的作用。因口感酸涩，刺梨很少鲜食，多被加工成刺梨汁、果脯，或用于酿造刺梨白酒、米酒。

桑葚——高性价比的“花青素明星”。桑葚是桑树的果实，和养蚕用的桑叶同属于一种植物。它的多项营养素含量表现亮眼：花青素含量可达蓝莓的2.4倍，叶黄素和玉米黄素也比蓝莓高出约70%。叶黄素作为视网膜的重要组成部分，能有效吸收有害蓝光，保护眼睛免受光损伤。

除此之外，桑葚还富含白藜芦醇、绿原酸等酚类物质，这类物质具有抗炎作用。与黑莓相比，桑葚在维生素C和钾含量上更胜一筹——每100克桑葚里，钾含量约194毫克，维生素C含量也有36.4毫克。兼顾其营养密度与亲民的价格，桑葚可谓高性价比的健康水果，在日常膳食中值得适量吃点。

不能完全替代日常水果

根据《中国居民膳食指南(2022)》建议，成人每日应摄入200—350克新鲜水果，同时明确强调果汁不能代替完整水果。对于饮食正常的人群，建议优先食用新鲜水果，减少果汁及含糖饮料摄入。尤其是浆果类，储存期较短，建议按需购买、尽快食用，保证营养与口感。

第三代水果虽然营养价值较高，但不能完全替代苹果、梨等日常水果。保持食物多样性，均衡搭配各类果蔬，才是维持健康饮食的关键。

(作者系营养医学硕士、中国科普作家协会会员)

高铁“轻装行”服务指南：

行李我来搬，你只管玩！

K 给您提个醒

随着春节临近，你安排好今年的出行了吗？这里有个好消息，乘坐高铁出行，再也不用费力扛行李啦！

1月15日起，“轻装行”服务试点扩大了范围，新增哈尔滨、长春、天津、石家庄、西安、南昌、南宁、乌鲁木齐、拉萨等城市的92个车站，服务站点总数达到111个，基本覆盖全国省会城市、直辖市及计划单列市。本报记者综合整理多方信息，带大家详细了解什么是“轻装行”。

什么是“轻装行”服务

“轻装行”是铁路部门为旅客打造的同城行李搬运服务，提供“门到站”和“站到门”两种服务模式。该服务目前仅限于已购车票，且目的地(或出发地)与车站同城、距离在35公里以内的旅客。

“门到站”服务：上车前48小时可预约。
适用场景：家住市区，离车站较远。

预约时段：开车前48小时—4小时。

服务内容：工作人员到旅客指定位置，上门收取符合托运规定的行李并搬运至出发车站；通过安检后，按照预约要求，在开车前30分钟将行李存入服务柜或在开车前10分钟送至站台。

“站到门”服务：列车到站前24小时可预约。

适用场景：提前到站、需快速取件回家。

预约时段：到站前24小时—1小时。

服务内容：工作人员在取件后5小时内送达指定地址。

“轻装行”服务如何收费

“轻装行”服务试点初期实行按件计费，统一标准。

出发地至车站+车站至目的地：68元/件

出发地至站台+站台至目的地：98元/件

后期收费标准将根据市场需求、运营成本等因素动态调整。

哪些行李可以选择“轻装行”

行李需符合《国铁集团铁路旅客运输规程》的重量尺寸规定：儿童旅客10公斤、外交人员35公斤、其他旅客20公斤；普通列车行李长宽高之和不超过160厘米，动车组列车不超过130厘米。同时，还需遵守《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》要求。

如何预约“轻装行”

预约流程简单易操作，只需四步即可完成。

第一步：打开铁路12306APP或微信小程序，在首页中部应用区域往左滑，找到“全部应用”，点击进入后找到“轻装行”模块。

第二步：点击“轻装行”，页面会弹出服务办理流程介绍，仔细看完后，点击“预约下单”进入下一步。

第三步：选择车票，填写寄件人信息、取件地址、行李数量及重量等详细信息，再根据需求选择运送方式。

第四步：拍摄几张清晰的行李照片

“轻装行”服务的行李重量和尺寸

重量	外交人员	儿童	其他旅客
	35千克	10千克	20千克
外部尺寸	普通列车		动车组列车
	长+宽+高		长+宽+高
	≤160厘米		≤130厘米

AI制图

上传，方便工作人员核对行李信息，确认所有内容无误后点击提交，即可完成预约。预约成功后，会收到包含订单信息、取件码、寄件码的通知，一定要保存好这些凭证。

如需更多帮助，可拨打12306或95572客服热线，春运路上让行李“跑”在前面，你只需轻装出发。