

# 护眼吃蓝莓,选小不选大

□ 科普时报记者 胡利娟

近期蓝莓热卖,“巨无霸”蓝莓直径突破30毫米,个头几乎赶上车厘子。

## 蓝莓越大越好吗

“蓝莓并非越大越好,只是市场需求带动了大果品种的普及。”北京农学院生物与资源环境学院副院长薛飞燕解释,蓝莓中的花青素能直接作用于眼底,对经常用眼的人来说,可有效缓解眼干、眼胀,减轻眼部炎症,还能改善夜间视力与暗适应能力。

作为一种青蓝色的天然色素,花青素通常存在于植物颜色深的部位。而蓝莓,表皮颜色深,果肉呈青白色,其花青素主要分布在果皮里。

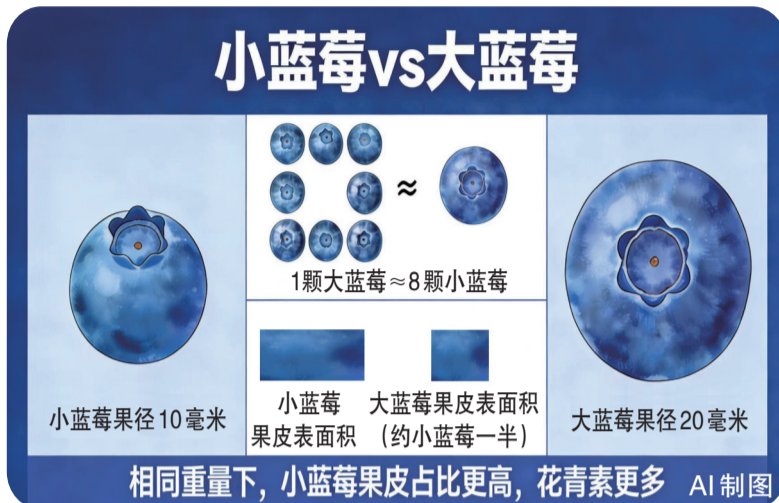
2020年《农业与食品化学杂志》的测定已证实,小果型蓝莓的花青素含量和抗氧化能力,普遍高于大果型。口感上,中小果蓝莓果肉紧实、糖分浓缩,风味更浓郁。

我们可以做个直观对比:同等重量下,假设小蓝莓果径10毫米、大蓝莓果径20毫米,1颗大蓝莓约等于8颗小蓝莓,但在果皮的表面积上,大蓝莓果皮的表面积却只有小蓝莓的一半。也就是说,同样重量的蓝莓,小蓝莓数量更多,我们吃到的果皮面积更大,花青素积累自然也就更多。

## 如何挑选优质蓝莓

想要选购优质新鲜的蓝莓,薛飞燕介绍了4点实用技巧。

**看果粉。**蓝莓表面像白霜的果粉,主要由果糖、醇类、齐墩果酸等成分组成,能锁住水分、保鲜护果,果粉越厚越新鲜。清洗时也不用搓掉果



粉,用和缓的流水冲洗掉浮尘即可。

**观果色。**优选色泽均匀的蓝紫色蓝莓,果身圆润饱满为佳。

**查果脐。**蓝莓果脐因糖分过高,容易滋生霉菌,若果脐处呈现白色或者绿色,并有刺鼻酒味,切勿购买食用。

**捏硬度。**轻捏果实,软硬适中、富有弹性的品质更好。

如果是线上选购,建议消费者直接参考尺寸标注即可:14-16毫米的中小果性价比最高,同时兼顾口感与营养。

## 蓝莓不宜过量食用

蓝莓营养丰富,可以多吃吗?薛飞燕提醒,花青素并非摄入越多越好。它虽然是一种优质的抗氧化物质,可保护人体免受自由基侵害,但过量摄入会妨碍身体对矿物质的吸收。因此,贫血、缺锌人群不宜多吃,肠胃功能较弱者,需控制单次食用量。



看视频,长知识

# 水果只烂一小块,还能吃吗

□ 邹晓川 张欢

“水果烂了一小块,削掉坏的部分,剩下的还能吃吗?”

面对这种情况,很多人犯了难,特别是一些价格不菲的水果,扔掉实在可惜。

当水果腐烂、发霉时,我们肉眼看到的坏斑是霉菌的“子实体”(相当于霉菌开花结果的部分),而其“菌丝体”(相当于根系)早已像毛细血管一样深入果肉,不断分解水果的营养物质,产生毒素。哪怕坏斑只有指甲盖大,菌丝体也可能渗透果实2/3以上。

霉菌产生的展青霉素等毒素,化学结构稳定,清洗、削皮、100℃沸水蒸煮都无法破坏。毒素会随着水果的水分扩散,即使削掉坏斑,剩余果肉也可能检测出超标毒素,就像墨水滴入清水,会浸染整颗果实。

判断腐烂水果能否食用,记住3个原则:

**第一,只要发霉,直接丢弃。**无论坏斑大小,只要水果果皮或果肉上出现白色、绿色、黑色的霉点,就说明有霉菌繁殖,毒素已扩散,即便削掉坏斑也无济于事,果断扔掉。

**第二,无霉点但已腐烂,谨慎判断。**水果因碰撞导致局部软烂、无霉点无异味,可切掉腐烂部分及周围1-2厘米的果肉后食用;若腐烂处有酸味、酒味、苦味,或果肉发黏、发黑,坚决不能食用。

**第三,警惕“隐性变质”。**有些水果表面完好无损,但果肉变软、味道异常,比如苹果发苦、香蕉果肉发黑,可能是内部腐败,也不能食用。

(作者邹晓川系重庆第二师范学院生物与化学工程学院教授,张欢系重庆第二师范学院生物与化学工程学院化学教育专业本科生)

## 警惕!无线键鼠易被“隔空”窃密

□ 科普时报记者 陈杰

无线键盘、鼠标等设备凭借简洁高效的使用体验,成为现代办公标配,但便捷背后却暗藏“隔空”窃密风险。

“无线键盘、鼠标的漏洞,大多集中在空中数据传输环节。”中国计算机学会科学普及工作委员会执行委员张旅阳介绍,主要有两种常见手段,一是“空中嗅探”窃听:窃密者利用特制无线电接收设备,在10米以上范围内,可捕捉未加密的无线信号,实时还原输入的账号、密码等敏感信息。二是“指令注入”劫持:黑客无需接触电脑,只需向设备USB接收器发送伪造无线电数据包,缺乏严格校验的接收器会误以为是用户正常操作指令,进而执行恶意操控。

对此,张旅阳给出安全使用提醒:优先选购搭载128位AES技术(对称的分组加密技术)的正规品牌产品;定期更新无线设备接收器固件,升级修补安全漏洞;使用原厂配套接收器,及时清理未配对设备记录;不用时关闭无线键盘、鼠标电源开关或拔掉接收器。



看视频,长知识

## 冻干草莓中的镉从哪儿来

□ 科普时报记者 吴叶凡

近日,有媒体报道某厂家生产的冻干草莓,不仅重金属镉严重超标,还检测出20多种超范围使用的农药残留,相关部门已成立调查组开展实地核查。冻干草莓中的镉来自哪里?

“冻干只是加工工艺,不会产生重金属。”上海海洋大学食品学院副教授薛斌介绍,镉应该来自新鲜草莓的种植环节。镉常伴生于锌、铅、铜等矿产中,矿山开采、冶炼排放的废气、废水、废渣,极易造成土壤和水源镉污染。长期施用磷肥、随意丢弃含镉废旧电池与电子产品,也会加重环境镉超标。草莓在生长过程中接触了受污染的土壤或水源,镉会在植株和果实中不断积累。

目前,我国严格限制食品中镉含量,《食品安全国家标准 食品中污染物限量》规定,新鲜水果镉含量不得超过0.05毫克/千克。

薛斌提醒,镉危害极大,会扰乱钙代谢导致骨骼变形、易骨折,还会损伤神经系统、生殖系统,以及肝肾功能。



看视频,长知识