

这款“减脂黄瓜”强在哪？

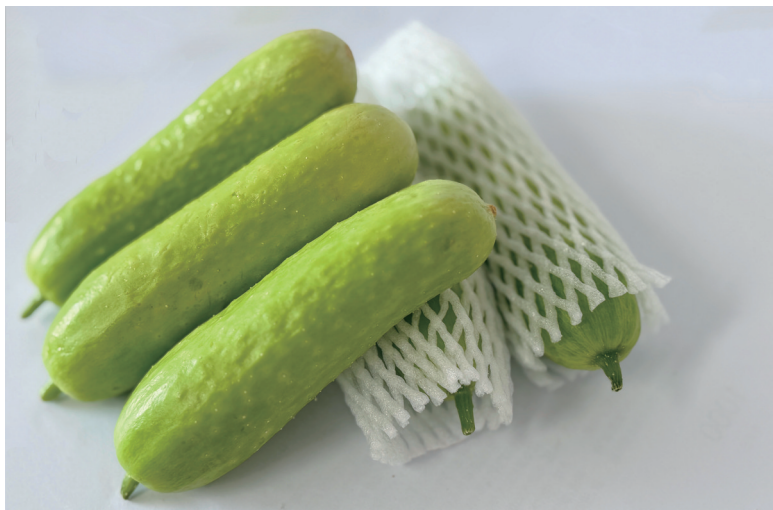
□ 科普时报记者 毛梦囡

减脂人群的餐桌上，黄瓜向来是常驻嘉宾。《中国食物成分表》显示，黄瓜的热量很低，每100克仅16千卡，水分占比高达95.8%，还富含膳食纤维和多种维生素，十分适合减脂期食用。如今，一款由我国科学家培育出的专属“减脂黄瓜”，更是成了大家餐桌上的新晋“减脂搭子”。

黄瓜、冬瓜等葫芦科作物自带一种小分子有机酸——丙醇二酸，它能够抑制人体内的糖分转化为脂肪。

但是，普通黄瓜中的丙醇二酸含量偏低，减脂功效有限。为突破这一短板，中国农业科学院蔬菜花卉研究所黄瓜育种团队利用分子聚合育种结合常规育种技术，对全球的3300份黄瓜种质进行“海选”，从中找到了决定丙醇二酸含量的关键基因。通过多轮选育，科学家成功培育出国内首个高丙醇二酸黄瓜新品种——“中农脆玉3号”。

“中农脆玉3号”果型小巧，长度接近成人手掌，淡绿色的表皮布满白色小刺。它的外皮很薄，入口清甜、细腻无渣，黄瓜天然香气浓郁。这款黄瓜的丙醇二酸含量达到每公斤16.4克，是普通黄瓜的3-5倍。不过，丙醇二酸成分与唾液融合，会产生些微涩感，因此它的食用方式更适合凉拌、蘸酱。



“中农脆玉3号”黄瓜。科普时报记者 毕文婷 摄

中国农业科学院蔬菜花卉研究所副所长张圣平介绍，这款“减脂黄瓜”兼顾食客与农户需求：除减脂优势外，它雌花多、产量高，还能抵御多种常见病害，种植户十分认可。品种先后入选农业农村重大科技新成果、国家优良品种推广目录，独家经营权更是以千万元成交，刷新国内蔬菜品种转让价格纪录。

目前，“中农脆玉3号”已在全国22个省市实现规模化种植，还走向国门，在韩国、俄罗斯、马来西亚等国家开展试种。现阶段受种植规模、全程冷链保鲜成本的限制，“中农脆玉3号”的售价约为每公斤24-30元。张圣平透露，后续种植规模扩大后，生产成本也将逐步下降，这款“减脂黄瓜”有望以更加亲民的价格走进千家万户。

随用随开 VS 24小时不关

哪种方式用空调更省电

□ 小玮

又到了靠空调“续命”的时节。空调送风凉爽舒适，却让家里电费噌噌上涨。为此，网上流传着各种空调“省钱”小技巧，其中“24小时不关空调更省电”的说法争议不断，有网友实测长期开机更省电，也有人晒出数据表示持续开机耗电量更高。空调全天开着和时开时关，究竟哪种模式更省电？其实答案不能一概而论。

空调耗电量并非恒定不变，核心取决于空调运行机制、房屋隔热、房间朝向、室外气温等情况。

空调最耗电的阶段是开机启动，此时压缩机进入功率峰值，能耗大幅升高。待室内温度稳定后，空调会切换为低功率平稳运行，耗电量随之大幅降低，这也是持续开机不会过度费电的核心原因。

空调本身不制造冷气，而是热量“搬运工”。它通过内外机循环转移室内热量。因

此，室内外温差是影响耗电的关键，温差越大，空调工作负荷越高、耗电量越多。同时，西晒房、隔热差的房间，会持续涌入大量热气，空调需要持续做功控温，耗电量自然高于阴凉、隔热效果好的房间。

综合来看，上班族长时间外出，建议直接关闭空调，因为在你离家的这段时间里，空调持续运行需要不断抵消室外涌入的热量，造成不必要的电量损耗。但短时间外出（30分钟-1小时）无需关机，反复启停的高能耗，远比持续低功率运行更费电。此外，家中有老人、婴幼儿需恒温环境时，可全天开启空调。

温馨提醒：长期密闭吹空调，易导致室内缺氧、二氧化碳堆积，建议每1-2小时开窗通风一次，兼顾省电与居家健康。

（作者系科普创作者）

给您提个醒

夏天汽油能不能加满

酷暑临近，网传诸多夏季加油小技巧再次引发热议。夏天加油能加满吗？汽油会不会过期变质？

夏季加油不宜加太满。据央视新闻报道，中国石油石油化工研究院清洁燃料研究所高级专家鞠雅娜介绍，汽油具备热胀冷缩、易挥发的特性。夏季高温环境下，汽油挥发速度加快，会使油箱内油气增多、压力升高。因此，油箱必须预留一部分空间，缓冲汽油受热膨胀和油气挥发带来的压力。如果加油过满，油箱无多余缓冲空间，极易出现渗油、漏气情况，不仅存在安全隐患，还会影响车辆使用。

汽油确实会过期变质。鞠雅娜指出，汽油中活泼的烯烃、二烯烃易与空气发生氧化反应，生成胶质，这是汽油变质的主要原因。汽油的保质期并不固定，通常为3个月至6个月。目前国内在售汽油主要有两种：普通无铅汽油保质期约3个月，乙醇汽油保质期仅1个月左右。除油品本身成分外，储存温度、环境、气压及车辆使用工况等，都会影响其存放时长。

护腰坐垫真的有用吗

“护腰坐垫”“腰靠神器”“久坐不累靠垫”等产品走红网络平台，不少宣传称：其能支撑腰椎、释放压力、久坐不伤腰。事实上，护腰坐垫的主要作用是为腰部提供物理支撑，帮助腰椎维持接近自然前凸的姿势，矫正不良坐姿、减轻腰部受力，但它并非万能的“护腰神器”。

据央视新闻报道，护腰坐垫的作用建立在正确贴合倚靠的前提下。如果久坐时前倾探身、腰背离开靠垫，护腰坐垫会完全失效，腰椎依旧处于受压损伤状态。

真正护腰，关键做好四点。

一是定时活动：每30-45分钟起身舒展、踱步，缓解腰部压力。

二是灵活换姿：保持腰椎动态平衡，避免长期固定坐姿。

三是增加肌肉耐力：在专业人员指导下适度进行平板支撑、臀桥等训练，靠腰臀肌肉稳固腰椎。

四是异常情况及时就医：如果出现持续腰痛、下肢麻木、肌力下降等情况，需尽快检查治疗。



左图为“塌腰”状态，右图为护腰坐垫的正确使用方式。 AI制图