“恐龙蛋”不是蛋，西梅不是梅

□ 李东烨

营养课进行时

金秋十月，秋果扎堆上市。逛水果摊，很容易被两位“颜值选手”吸引：一位是单个个头就有小半斤的“恐龙蛋”；另一位是小巧玲珑、紫黑色带一层白霜的“西梅”。二者名字、外形完全不同，但在植物学上却同属蔷薇科李属，算得上是远房亲戚。

先说西梅。它的正式身份是“欧洲李”，别名“西洋李”。它可不是我们印象里酸溜溜的梅子，而是李属下一个独立的物种。新疆市场叫的“新梅”，和西梅是同一果品，只是商品名不同。

再说恐龙蛋，它的身份就更有意思了，是李和杏经过多次种间杂交培育出来的“杏李”品种，杏基因约占25%、李基因约占75%，2000年由中国林业科学研究院从美国引进。

恐龙蛋口感甜，钾含量高。新疆维吾尔自治区林业科学院2010年的品种审定数据显示，其水解后还原糖达11.22%、总酸1.17克/100克、钾225.44毫克/100克，钾含量明显高于普通李子（144毫克/100克）和西梅鲜果（155毫克/100克）。这份优良品质，得益于新疆昼夜温差大、日照充足。

西梅最让人津津乐道的，莫过于“通便”功能。它的“秘密武器”有两件：一是富含膳食纤维，吸水膨胀后能增加粪便体积；二是富含山梨糖醇和木糖醇，它们无法在肠道中被消化吸收，会拉高肠腔渗透压，把水分“拽”进肠道，缓解便秘。但切忌过量食用，容易引发腹泻。



恐龙蛋



西梅

无论是恐龙蛋还是西梅，都属于低热量、低升糖指数的水果。

挑选恐龙蛋，记住“四件套”口诀：黄绿皮打底、深红斑纹、灰白果粉、粉红果肉；果粉越厚说明果子越新鲜。买回家常温放置两三天，捏着微软、香气飘出来时，口感最甜。它还耐储存，常温可放15天以上，冷藏能保存数月。

挑选西梅，就看四点：果粉厚不厚、果柄是否青绿、轻捏是否微软、有没有渗液。西梅鲜果保鲜期短，买回家尽快冷藏。如果西梅摸起来比较硬，说明尚未成熟，置于室温变软后再食用。

需要提醒的是，新鲜的恐龙蛋和西梅外层都有一层果粉，它不是没洗干净，更不是农药残留，而是果实自己分泌的蜡质和糖醇，相当于它随身携带的“防晒霜”加“保湿霜”，既能反射紫外线，又能减少水分蒸发。果粉厚，恰恰说明果子新鲜；表面油亮反光，是放久不新鲜的信号。

（作者系国家高级公共营养师、首都保健营养美食学会理事）

“桃养人，杏伤人”，这句老话有道理吗

□ 顾卓雅

万物并秀

寒露已到，霜降在即，这几天关于“秋季水果怎么吃”的讨论确实不少。民间一直流传的一句老话：“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人。”有科学依据吗？

我国古代多部典籍中有关于桃、杏、李的记载。东汉张仲景在《金匮要略》里就提到，“桃子多食令人热”“杏多食，伤筋骨”“李不可多食，令人胪胀”。明代李时珍《本草纲目》也记载：生桃多吃“有损无益”，杏多吃“动宿疾”，李子过量“发虚热”。

在古代果蔬体系里，桃、杏、李地位很高。《本草纲目》“五果”收录李、杏、桃、栗、枣，桃李杏就占三席。食用得多，身体不适的体验积累也就多，频频出现在本草典籍中不足为奇。当然，古人警示并不只针对它们，大枣多食燥热腹胀，石榴多食伤肺，橘柚过量会味觉减退。本草典籍重在记录食材功效与过量的副作用，并非专门推荐水果。

桃、杏、李看似完全不同，实际上，它们有着共同的“家族体质”。植物学上，它们同属蔷薇科李属，与梅、樱桃是近亲，果实外有果肉、内裹硬核，是典型的核果。不少蔷薇科果树靠山梨糖醇运输碳水。山梨糖醇无法在小肠完全吸收，吃多了，一部分留在肠道锁住水分，一部分进入结肠被细菌发酵产气，引发腹胀、肠鸣甚至腹泻。

桃、杏、李这类核果有机酸含量高，未成熟果子尤其酸涩。胃肠敏感的人大量吃青李、青杏，容易反酸、烧心，果酸还会磨损牙釉质。

古人容易吃伤，还有现实条件限制。成熟期，桃、李、杏短时间能结几十斤果实，且容易腐烂。古人没有冷库冷链，果实扎堆成熟，只能连日大量吃；饥荒年代，水果还充当口粮。

另外，在古代，桃、杏、李品种参差不齐，酸涩程度普遍高，刺激也大。如今，经过几千年育种，它们果大味甜、糖酸配比更为合适。

按照《中国居民膳食指南（2022）》，成年人每天新鲜水果建议吃200-350克。大致估算，约为1-2个桃，或3-5个中等大小的李，或6-10个杏。这是一天的水果总量，不用每样都吃。

所以，“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”，古人反复叮嘱的，归根到底两个字：适量。

（作者系上海科普作家协会会员）

手机充电时摸起来“麻麻的”，并非漏电

手机充电时，手指划过机身边缘，偶尔传来一阵“麻麻的”触感。这是手机漏电了吗？其实，这是一种类似“电振动”的触觉现象。

据科普中国报道，充电器把交流电变成低压直流电时，内部的电容会让极微弱的交流信号“漏”到低压侧，尤其是两脚充电器，没有接地线，这种现象更明显，手机金属外壳和人体之间会形成微弱的交流电势。

我们感受到的麻感，并不一定是漏电刺激神经。研究发现，手指在带有交流电势的金属表面滑动时，即使电流只有微安级别，也可能产生振动、表面粗糙的错觉。交变电场不断改变手指与外壳间的静电吸引力，持续调节接触面摩擦力，这就是电振动。

简单来说，手机本身可能没动，真正发生快速变化的是手指感受到的摩擦力。所以手指滑动边框时，比把手静静按在外壳上，更容易感受到麻感。

合规充电器产生的电容耦合效应很微弱，出现麻感不等于充电器损坏。但如果触摸时有明显刺痛、电击感，或是设备异常发热，要立刻停用，应及时检查充电器、数据线和插座，防范安全风险。

（科普时报记者胡利娟综合整理）