



民间有俗语:夏吃瓜,秋吃果。秋季是各种水果大丰收的季节,柿、枣、梨、葡萄、柚子等应季水果大量上市。秋天燥气当令,应多吃水分丰富、有滋润作用的水果,但也有人认为,有些水果吃错了可能会让“口福”变成“毒药”,真是这样吗?《求是》为您去伪存真。

# 吃错水果,会让“口福”变“毒药”?

本报记者 张鹤



## 本期专家

孙海悦 吉林农业大学园艺学院副院长,农学博士、教授、博士生导师。

柿——变软后的柿皮薄肉嫩、甘甜味美。可不少人却对它敬而远之,起因是有人说柿根本没什么营养,还有人说贫血的人不建议吃,更有传言说加工成的柿饼白霜是防腐剂。

## 柿的营养成分很丰富

孙海悦:柿营养丰富,享有“果中圣品”之誉。柿中维生素C的含量是它最大的营养优势。一个约200克的脆柿,就可满足一天维生素C的60%需求量(健康成人每日维生素C推荐摄入量100毫克),是苹果维生素C含量的10倍,就算跟维生素C含量高的柑橘类水果对比,柿也毫不逊色。柿中的胡萝卜素含量也不错,每100克柿含有约120微克的胡萝卜素,和橙子差不多。柿脱水后做成的柿饼,其胡萝卜素含量提升至两倍多。胡萝卜素中所富含的β-胡萝卜素,可以在体内转化为维生素A,对人的眼睛和皮肤有着非常重要的保健作用。柿中含有较多的膳食纤维和果胶物质,对促进人体消化、改善肠道功能具有很好的作用。

柿的热量虽然中等,跟荔枝、石榴相当,但需要注意的是,柿的糖分含量较高,减肥或者控血糖的人群要少吃。脾胃虚寒、胃酸过多的人也要少吃。

## 柿饼上的白霜是防腐剂吗

孙海悦:柿往往因为不耐贮藏、不便贮运、货架期短,就会被加工成柿饼。要加工成柿饼,首先要削皮,削皮后,果实内部的水混着糖分渗透到表面,随着晾晒过程中水分蒸发,柿的糖分逐渐结晶慢慢积累到表面,最终析出葡萄糖、果糖等糖分,这样就形成了带有“白霜”的柿饼,这不是防腐剂,对人体无害,可放心食用。但也要警惕某些不良商家为了提高柿饼的颜值,人为撒面粉、淀粉等物质。如果看上去白得比较均匀的柿饼,用手轻轻一抖,白色粉末就会掉落,就是假的,而且它的口感也不如真正柿饼那么清甜。

## 贫血不能吃柿吗

孙海悦:素食人群或者长期大量吃柿,理论上讲,可能出现贫血现象。但对于绝大多数人,偶尔吃柿并不会引起贫血,只要胃肠功

能正常,成人、孕妇、贫血的人群都可以吃柿,成人每天吃一两个都没问题。对于贫血的人群,更紧要的是要清楚是什么原因导致的贫血,而不是简单停留在“是否吃柿”的问题上。柿中含有单宁物质,单宁酸可与体内的铁结合,妨碍铁的吸收,缺铁性贫血患者不宜多食。日常可以适当吃一些动物肝脏、动物血、瘦肉,增加铁的摄入,必要时补充铁制剂。需要注意的是,柿不可与同期上市的螃蟹同食。蟹中含有大量的蛋白质,遇到柿中的单宁会沉淀,凝结成不易消化的物质,长时间滞留在肠道会腐败发酵,引发呕吐、腹痛、腹泻等症状。柿也不宜与红薯同食,胃酸加上红薯中较多的淀粉,与柿中柿胶酚、果胶结合,易凝结成柿石。

鲜枣——有人评价其为水果中的“营养全能冠军”,富含维生素C、维生素B1等60多种生物活性成分和钙、铁、镁等多种矿物质元素,具有改善血液循环、清热消炎、抗菌、抗氧化等功效,特别是想要维护免疫力的人,应该赶紧吃起来。

## 鲜枣可以每天都吃吗

孙海悦:可以每天吃,但是数量上要注意。对于一般成年人来说,最简单的一个衡量办法就是:每天抓一小把,尽量放在两餐之间吃,以免影响食欲。吃枣要细嚼慢咽,要把外面的皮嚼碎嚼烂再吃进去。因为枣皮不容易消化,尤其是胃肠道疾病患者,如果吃得太多,可能会增加肠胃不适感。

## 糖尿病患者能吃鲜枣吗

孙海悦:如果糖尿病患者的血糖控制平稳,可以吃,但是别多吃,因为鲜枣含糖量比一般的水果高。糖尿病患者每次吃几个,宜浅尝辄止,如过多食用可能会引起血糖波动。

## 干枣比鲜枣营养价值高吗

孙海悦:这样的说法是错误的。鲜枣富含维生素C、B族维生素、膳食纤维、钾等矿物质以及多种有机酸,营养十分丰富。尤其是维生素C含量特别高,约是橙子的7倍、葡萄的10倍、柠檬的11倍、石榴的20倍,被称为“维生素C之王”。吃鲜枣的时候尽量选新鲜的,因为在水分流失的过程中,维生素C也会大大流失。因此,干枣的营养价值比不上鲜枣。鲜枣还含有其他很多营养物质,每100克鲜枣中钾含量达375毫克,比香蕉还高,对保护血管、预防高血压有好处。此外,鲜枣中胡萝卜素、锌的含量也很高,有抗氧化和保护皮肤的作用。如果想要补充维生素C可以吃鲜枣,想要补充铁元素可以吃干枣。

柚子——作为秋季人们喜爱的水果之一,其果质脆嫩、汁多味甜、富含水分,可以为身体补充水分,就连柚子皮也是个好东西。

## 柚子适合各类人群食用吗

孙海悦:这种说法是对的。柚子含有丰

富的维生素和矿物质,包括维生素B1、维生素B2、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、钾等,还含有多种微量营养素,其中有多种矿物质,如钙、磷、铁。柚子果肉中的维生素C作为天然抗氧化剂,通过清除体内自由基,可以达到抗氧化、降血糖的作用。柚子的血糖生成指数(GI值)是25,血糖负荷(GL值)是2,由此可见,柚子含糖量不高,不仅适合普通人,也适合糖尿病患者食用。柚子含有丰富的膳食纤维和营养价值,适合便秘人群、消化不良人群、患有慢性支气管炎的人群食用。

## 柚子能预防疾病吗

孙海悦:柚子之所以具有降血糖、预防心脑血管疾病的作用,是因为柚子中含有多种植物化学物,这些物质有些存在于柚子不能吃的部分——柚子皮中。柚子皮中含有柚皮苷和芦丁等黄酮类物质,这些物质具有抗氧化活性、抗肿瘤活性,对脑血管和中等心脑血管疾病有较好的预防作用。

## 柚子皮能食用吗

孙海悦:柚子皮本身不能直接食用,但可以通过其他方式,对柚子皮进行巧妙利用。

**泡水降血糖:**糖尿病患者如果想通过柚子降低血糖,应充分、综合利用柚子的各个部位,例如利用柚子皮泡水,将柚子皮切丁,每次放15-20个柚子皮丁,在25℃-70℃的水中浸泡10分钟即可。

**制作果茶:**将柚子皮中白色部分清除,切成细条,在沸水中烫几分钟,沥干水分后与蜂蜜混合拌匀,密封一段时间,待柚子皮颜色变深变软即可泡水饮用,有理气化痰、健脾消食的功效。

**做菜:**柚子皮与肉搭配,能做成柚香粉蒸肉、柚皮扣肉、柚皮蒸排骨等,柚香味和肉香味互相渗透,别有风味,还能起到化解油腻、帮助消化的作用。

**天然除臭剂:**柚子皮属于孔状结构,可以对空气中的甲醛起到净化和吸附作用。把柚子皮分块放到冰箱里,食物混杂的异味不仅除得干干净净,还会留下一股淡淡的柚子清香。厨房和卫生间的下水道异味,也能用煮过柚子皮的水冲洗来去除。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

# 助力提升区域性神经科疾病专科能力建设

本报讯(记者王丹)日前,由吉林省医师协会、吉林省医师学会神经介入专委会主办,吉林大学中日联谊医院承办、通化市东昌区人民医院协办的第七届东北地区脑血管病神经介入会议暨第五届吉林省脑血管病神经介入会议在通化市召开。大会邀请了国内知名专家,聚焦学科前沿、紧扣临床、注重实践,围绕脑血管病及神经系统疾病最新的诊疗进展、诊治指南、神经介入及手术直播、护理等进行广泛而深入的学术交流。

吉林大学中日联谊医院副院长顾锐表示,由于气候特点和人们的饮食习惯等,东北地区一直是我国脑血管病的高发区。此次学术会议为神经内科医护人员提供了学习、交流、研讨的平台。同时,也为进一步推动我省脑血管病规范化诊疗,改善急危重症救治体系建设,加速推广脑血管病防治防控领域的神经介入核心技术,加速提升区域性神经科疾病专科能力建设起到

极大助力作用。

活动当天,吉林大学中日联谊医院神经内科专科联盟启动同步举行。神经内科专科联盟集合了吉林省和内蒙古东部地区110多家医院神经内科专家、教授、学者,大家共同对疾病进行研究、探讨。吉林大学中日联谊医院神经内科主任、高级卒中中心主任南光贤说:“医院积极响应国家号召,通过推动优质医疗资源下沉,增强基层医疗服务能力,提升群众看病就医体验。同时,通过派驻专家对基层医护人员进行培训,加强了基层自身的‘造血功能’,全面提升基层医务人员救治能力和医院可持续发展能力。”

“脑血管病发病急,过去医院考虑到病人发病的复杂程度往往采取转院治疗,现在在中日联谊医院专家的支持下,我们可以进行就地救治,大大提高了救治效果。”通化市东昌区人民医院院长朱志全说。

# 中国流动科技馆靖宇站巡展启动

本报讯(记者徐慕琪)日前,中国流动科技馆靖宇站巡展暨喜迎新中国成立75周年全民科普宣传、青少年科普作品展示活动启动仪式在靖宇县启动。吉林省科技馆、白山市科协、靖宇县科协、靖宇县教育局等有关单位领导及当地机关干部代表、学校师生代表共1500余人参加了启动仪式。

据悉,此次巡展活动为期2个月,展厅分为“地球奥秘”“太空探索”“人工智能”3个主题展区,共有展品、展项53件。所展项目通过体验、模拟等形式,让青少年接触前沿科技,激发探索热情。在参观过程中,学生们被一件件充满科学奥秘的展品吸引,或驻足观看,或动手操作,沉浸在科学带来的乐趣当中。

此外,省科技馆“科普云社团”第五届社团风采系列活动优秀作品展也在展厅展出。本届社团风采活动以“科技·文化·融合”为主题,围绕科学家精神和爱国主义教育进行创作,共有121所学校,1571名师生参与创作投稿,共选出430幅作品进行巡展。

# 擦亮“长白山人参”金字招牌

本报讯(记者张添怡 实习生范洋)近一段时间,在长春市接连举办的中医药文化系列活动精彩纷呈,吸引了广大市民游客纷纷参与。作为两场活动的主办方和承办方,长春中医药大学附属医院全力做好各项服务工作,充分调动中医药文化资源,切实把传统中医药文化韵味和现代都市气息完美结合,为市民群众呈现了精彩难忘的健康“盛宴”。

近日,长春中医药大学附属医院联合长春市朝阳区新时代文明实践中心、朝阳区文学艺术界联合会、红旗街道党工委等单位,在长春市德苑公园共同主办了大型中秋游园活动。市民现场品尝了人参冰糖雪梨饮。在人参等中药产品展区,

展示着以东北地道药材人参等为主要原料的人参面膜、润肤美肌身体乳等“大有‘参’意”的中药化妆品。在中医药文创产品展示区,市民饶有兴致地欣赏了以人参卡通形象为主的文创产品,欣赏了中医养生操。

9月17日,由省科学技术协会、省中医药管理局、长春中医药大学主办,长春中医药大学附属医院承办的长白山人参赏鉴会暨中医药文化游园会,在长春市儿童公园举行。

此次活动共分为舞台表演区、长白山人参赏鉴区、专家义诊及中医特色项目体验区、中医药文化大集4个展示区。舞台表演区向群众宣讲了“参小宝”文创作品和长白山人参故事

等;长白山人参赏鉴区展示了人参药膳、人参月饼、人参日用品等人参系列产品;在专家义诊及中医特色项目体验区,专家们详细地向市民介绍了人参的相关知识。在中医特色项目体验中,市民踊跃体验了针灸、推拿、耳穴压豆、火龙罐等中医适宜技术。

在中医药膳品鉴区,该院精心制作的人参五指毛桃老鸡汤、人参冰糖雪梨饮、参菊败毒饮等人参茶饮及五行月饼等,受到市民的连连称赞。市民们还现场参与了手工制作中药香皂、中药插花等互动活动,亲身体验中医药、感受中医药。

“我们青年大学生要想成为国之栋梁,就要时刻在奋进的路上,不怕失败、勇于实践、勇于尝试……”近日,长春建筑学院土木工程学院党团活动室,传出学生党员徐英超慷慨激昂的发言声。这场酣畅淋漓的“师生思辨会”,是学校组织收听收看“全国科技大会、国家科学技术奖励大会、两院院士大会”后,参加思辨会的师生们纷纷发言,谈体会、讲认知、话未来……

作为创新工作机制中“党建+”工作品牌之一,每月一次的“师生思辨会”讨论氛围愈发浓厚,映射了长春建筑学院党建工作新思路渐显成效。

教育是国之大计、党之大计。新形势下,民办高校党建如何与事业发展深度融合,长春建筑学院党委在不断探索和实践中,构建了“1153”党建创新工作机制,即强化“1”个政治核心作用、坚持“1”个融合发展方向、树立“5”个“党建+”工作品牌、打造“3”项领航工程。“1153”党建创新工作机制推进了党对学校工作的全面领导,促进了学校各项事业健康发展。

长春建筑学院始终围绕大党建工作格局强化党建工作的核心地位,建立了党委会、董事会、校务会定期联席会议制度和党政班子成员包保分院制度,制定并实施《长春建筑学院党政联席会议议事和决策制度》,全方位严把政治关。学校确立了“围绕中心抓党建,抓好党建促发展”的工作原则,结合“十四五”规划,提出“三高”发展目标。

学校始终将党建工作的着力点和发力点聚焦于办学方向、党建思政、意识形态、大学文化、规范运行、师生风貌等重点任务,始终坚持用党的创新理论指导实践、推动工作,加强党建工作与学校事业发展深度融合,促进学校高质量发展。学校先后与企业共建实践教育基地,将红色资源、企业资源转化为教育资源,形成“资源共享、优势互补、协作联动、深度融合”的务实之举。

不久前,学生设计作品在 ONESHOW 国际广告创意大赛、全国大学生广告艺术大赛屡次获奖;在全国大学生结构设计竞赛、全国周培源大学生力学竞赛、中国机器人及人工智能大赛多次获奖……“学院取得的每一份成绩,都离不开支部战斗堡垒作用的坚强支撑。”吉林省优秀教师、学校文化创意产业学院院长张鹏鹏教授表示。

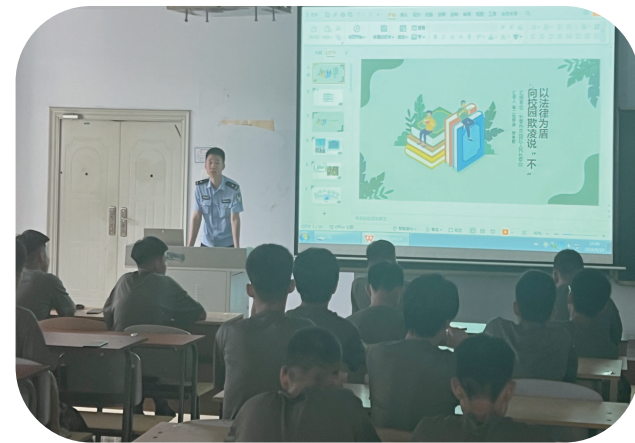
近年来,长春建筑学院积极培育打造示范强、有特色、可推广的民办高校党建工作品牌,以创新工作实践有力推动成果培育,创建了“党建+教学”,打造以思想政治教育为主体的“班导师品牌”;“党建+科研”打造推动学科建设的“红星教授工作室品牌”;“党建+社团”打造宣传国防教育的“国旗护卫队品牌”;“党建+竞赛”打造一流的“金牌学科竞赛团队品牌”;“党建+宣传”打造弘扬正能量的“师生思辨沙龙品牌”等“5”个“党建+”工作品牌,实现了党建与学校中心工作的深度融合,有力促进了学校各项事业的推进与发展。

为推动“三全育人”工作实效,学校在学生学业规划、心理疏导、思想教育、日常养成等方面进行指导;遵循教育现代化理念和人才成长规律,由具有丰富教学经验和行业影响力的教授领衔,形成多学科、多领域的学术团队,创建了“红星教授工作室”,实现了党建工作与学科发展的同频共振,进一步增强党建工作实效。

学校在培养具有全球视野、现代意识和创新精神的应用型人才的同时,也注重培养青年学子的家国情怀和爱国精神。学校党委注重将党的思想政治工作融入到学科竞赛当中,将一线高学历、高职称的骨干教研室主任选为教工党支部书记,100%落实“双带头人”,有效推动打造一流的“金牌学科竞赛团队品牌”。

学校党委是掌握学校高质量发展前进方向的“火车头”。近年来,学校党委组织了近百期小微党课,加强干部队伍建设。持续开展“我为群众办实事”活动,及时掌握师生动态,了解师生所想、所急、所需,帮助师生解决实际困难,将党的温暖送到学校每一名师生心中。领航的“火车头”,把好了“方向盘”,跑出了“加速度”。

实施“先锋”领航工程,持续在党员队伍结构提质、能力素质提升、作用发挥提效上用实功,不断激发党员队伍的创造力、凝聚力、战斗力。各级党组织发挥学科专业特色,纷纷推出教育助学、环保宣传、乡村振兴等志愿服务项目,推动了“先锋”领航工程做到实处在在。



近日,长春市公安局双阳区分局北山路派出所民警走进长春科技学院,开展以“法治进校园 安全伴我行”为主题的普法宣传讲座,预防校园欺凌等违法行为的发生。民警通过鲜活案例,向师生们讲解了相关法律知识,引导同学们自觉遵守法律法规,学会用法律武器保护自己的合法权益。

王赛男 摄