



西瓜, 國人最愛吃的水果

編者的話: 都說中國人最愛吃、最會吃, 如今, 國人的“吃貨成績單”上再添佳績——全球最大的西瓜生產國、消費國。據全國城市農貿中心聯合會統計數據顯示, 2017年中國年度銷量前十的水果中, 西瓜位列第一。聯合國糧農組織FAO公布, 中國2016年西瓜產量 and 進口量創下歷史新高, 平均每人每年消費超100斤西瓜。本期特邀國家蔬菜工程技術研究中心研究員何洪巨為大家科普關於西瓜的那些事。



從西域傳入中國

西瓜原產非洲大陸, 考古學家在距今5000年的利比亞遺址、距今4000年的埃及墓葬中都發現了西瓜種子, 後來西瓜傳入南歐和中東。17世紀在歐洲西瓜已經很常見了。

西瓜如何傳入我們的呢? 尚有不少爭議。“西瓜”一詞最早見于《五代史·契丹附錄》, 據說有個叫胡峯的人被契丹人擄走, 在那裏見到了西瓜, 逃走的時候就把它帶回了中原(公元953年, 後周)。契丹的西瓜來自回鶻, 而回鶻地處西域, 故稱為“西瓜”。

不過, 近代考古不斷有新的發現, 說明西瓜傳入我國的歷史更為悠久。1976年, 廣西貴縣西漢墓室中發現類如西瓜籽的種子; 1980年, 江蘇省邗江縣漢墓中也發現了西瓜籽。1991年8月, 西安東郊出土了一個唐三彩“西瓜”。這說明西瓜早在唐代就已出現, 還深受人們喜愛。南宋時期, 西瓜傳入中原地區。明代李時珍的《本草綱目》記載了西瓜下種、成熟的時間。到了清代, 西瓜栽培技術有了很大發展, 栽培地區不斷擴大, 栽培技術也逐漸精細。

近半個世紀以來, 我國西瓜已經實現了至少4次的品種更新和換代, 從建國初期的以地方農家品種為主, 到現在引進日本、美國等品種雜交後, 生產出非常多的改良品種, 有籽西瓜、無籽西瓜、少籽西瓜, 早熟、中早、中晚、晚熟等品種。

不同種類西瓜的形狀、品質都有明顯特徵。比如, “純品緬甸甜王”西瓜呈橢圓形, 瓜身上深墨綠色的花紋清晰, 瓤紅色、肉質細嫩、纖維少、汁水多、口感好。早春紅玉是雜交一代西瓜, 瓤色鮮紅肉質脆嫩爽口, 保鮮時間長。黑美人形狀呈橢圓形, 體積較小, 瓜皮為純黑色, 顧名黑美人。無籽西瓜呈圓形, 瓜瓤內沒有籽。花皮西瓜呈橢圓形, 瓜大, 瓜皮淺綠和深綠相間。特小鳳呈圓形, 瓜皮花條, 黃瓤。三白西瓜因其皮、瓤、籽皆為白色而得名。另外, 近年來, 日本、中國臺灣等地還培育出了心形、方形、迷你

西瓜。

根據聯合國糧農組織的數據庫, 中國生產了世界上近七成的西瓜, 但仍舊供不應求, 我國西瓜產業長期處於貿易逆差(進口額大于出口額)。

從裏到外都是寶

中國人愛吃西瓜, 究其原因, 很簡單——好吃又便宜。祖國醫學將西瓜稱為“天然白虎湯”, 其味甘性寒, 具有清熱解暑、生津止渴等功效。現代營養學研究也發現, 常吃西瓜能起到利尿、開胃、促進新陳代謝的作用。並且, 西瓜從裏到外都是寶。

西瓜瓤。除了富含水分, 西瓜果肉還含有一定量的葡萄糖、果糖、蘋果酸、氨基酸、番茄紅素、β胡蘿蔔素等多種營養物質。說到番茄紅素, 大家都會想到西紅柿。其實, 西瓜也是番茄紅素“大戶”。番茄紅素有改善血管功能, 減少膽固醇對血管健康的威脅。

西瓜籽。西瓜籽富含油脂, 有健胃、通便的作用, 沒有食欲或便秘時不妨食用一些。它還含有不飽和脂肪酸, 有降低血壓的功效, 有助預防動脈硬化, 適合高血壓病人食用。西瓜籽中的鋅有助男性生殖系統健康, 鎂有助改善記憶力。整粒吃不方便, 可將其打成粉衝服, 或直接跟西瓜一起榨汁喝。

西瓜皮。西瓜皮又稱“瓜衣”, 共分三層: 青衣、翠衣、白衣。西瓜表面的青衣刮下來曬幹, 煎飲代茶, 可緩解因氣候乾燥引起的咽喉幹痛。翠衣與白衣的營養價值相差不大, 西瓜翠衣即瓜皮中的“瓜肉”部分。翠衣富含果膠、維生素、微量元素等多種營養成分, 還含有多種氨基酸, 其中谷氨酸和賴氨酸含量較高, 可以涼拌或做成西瓜翠衣飲。

西瓜謠言, 別信

每逢夏季, 不僅市面上的西瓜多了, 關於西瓜的各種傳聞和謠言也跟着多了起來。下面這些“西瓜謠言”, 別信。

太甜的西瓜打了增甜劑。植物祇有通過維管束組織才能吸收水分與營養, 強行注入祇會在微小組織內積累。而且一旦針頭進入西瓜皮, 就會留下不可癒合的針眼, 微生物侵入果肉, 不用半天, 西瓜就有可能腐爛。隨著西瓜品種的不斷改良, 自然生長的西瓜也會又甜又紅。

爆炸西瓜都是打了膨大劑。西瓜爆裂是由多種因素引起的, 比如有些品種本身皮薄容易裂。另外, 西瓜長時期幹旱後, 突然降雨或澆水過多也會爆裂。當然, 膨大劑的不當或過量使用也是引起裂瓜的因素, 如在西瓜生長後期使用會大大增加裂瓜的幾率。相反, 在坐果期合理使用可提高西瓜坐果率和產量。在瓜果蔬菜上使用膨大劑是安全的。個頭超大、畸形、沒有果香味的西瓜可能存在過量使用膨大劑的問題, 消費者要注意。

無籽西瓜是打了避孕藥。目前常用的無籽培育方法主要有兩種: 一種是利用植物激素處理, 抑制種子發育; 第二種是通過雜交, 使原本能够正常產生種子的二倍體植物轉變為三倍體植物, 阻礙種子的正常發育, 同時給予一定刺激, 使果實自身產生足夠使其發育的植物激素, 促進果實形成, 無籽西瓜就是用這種方法得到的。

女性經期不能吃西瓜。傳聞西瓜性寒涼, 女性經期不能吃。“寒涼”是古人憑經驗的一種總結, 現代醫學中並沒有這個說法。事實上, 祇要女性在經期沒有出現不舒服的癥狀, 適當吃點西瓜并無大礙。如果經期本身就出現了痛經、腹瀉等不適, 那就不建議吃西瓜了, 特別是冰鎮過的西瓜。

四個方法挑好瓜

吃了很多西瓜, 你真的吃對了嗎? 掌握以下幾點, 讓你明明白白吃西瓜。

挑選: 四個方法。一要看, 選紋路整齊清楚, 深淺分明的。二要摸, 瓜皮光滑、手感結實的是好瓜, 瓜皮黏或發軟則為次瓜。三要掂, 成熟度越高的西瓜, 分量越輕, 同一品種、體積差不多大的西瓜, 越輕的越好, 過重的就是生瓜。四要聽, 將西瓜托在手中, 用手指輕輕彈拍, 發出“咚、咚”清脆聲, 手感有些顫動的為好。

存放: 及時冷藏。沒吃完的西瓜不宜久放, 常溫下一般最多放置4個小時, 及時冷藏才安全。超過4小時, 應該切掉約1厘米左右的表層再吃。當然, 就算西瓜放入冰箱, 蓋上保鮮膜, 其表面依舊會滋生細菌。因此, 西瓜冷藏最好別超過12小時。此外, 切西瓜時一定要事先把西瓜、刀具和案板清洗幹淨, 最好現切現吃。

禁忌: 有些人要少吃。嚴重口腔潰瘍患者、消化不良及腸胃虛寒的人、糖尿病患者、孕婦、正在服用某些中藥的人、高齡老人、腎功能不全患者、剛運動完的人等, 這些人群吃西瓜一定要注意控制食用量, 吃太多易刺激胃腸道、加重腎臟負擔。

生活在鄉村, 孩子運動技能強

芬蘭于韋斯屈萊大學體育與健康科學學院的研究發現, 居住環境密度顯著影響兒童運動技能。

運動技能包括身體活動技能、物體控制技能和平衡技能, 上述技能在日常生活中有着廣泛應用, 如跑跳、攀爬和繪畫等。不加練習, 人類的運動技能是無法達到最優水平的, 而得到了充分拓展的運動技能不僅可以增強孩子體魄, 更對提高他們在學校中的適應能力起到了至關重要的作用。

研究團隊從芬蘭37個不同的日托中心選取了945名年齡在3-7歲的兒童。研究人員用國際公認

的指標評估了參試兒童的運動技能, 并向孩子的父母發放調查問卷, 以考察孩子在戶外玩耍和參加有組織運動的時間。根據居住密度劃分, 其中6個日托中心位于大都市, 17個位于中小城市, 其餘的在鄉村地區。分析結果顯示, 生活在鄉村的參試兒童在戶外活動的時間比大都市的同齡人多, 運動技能明顯較強。

研究人員表示, 廣闊的空間為孩子提供了增強運動技能的更大可能性, 而大都市的環境規劃應充分考慮孩子們運動機會的均等性問題。

酷暑天氣 別讓“冰箱病”找上你

在高温炙烤和悶熱桑拿的天氣模式下煎熬的你, 是不是又開始仰仗着冰箱裏的冰鎮美食降溫“續命”? 但你知道嗎? 有兩大不怕冷的致病菌或許就潛伏在你的冰箱裏, 再加上貪食冷飲, 小心“冰箱病”找上門。

上吐下瀉還頭疼 或是“冰箱病”作怪

北京市疾控中心營養與食品衛生所王麗麗介紹, “冰箱病”是指以不適當的方式食用了存放在冰箱中的食物後, 出現的腹痛、腹瀉、嘔吐等腸胃道不良反應。

“冰箱病”為什麼會找上你? 一方面是因為冰箱取出的食品溫度與人體溫度相差較大, 若快速進食, 可反射性地引起血管收縮, 血流量減少, 可導致生理功能失調, 誘發頭痛、上腹痛發性絞痛、惡心、嘔吐等癥狀。另一方面, 很多人習慣認為冰箱就是“保險箱”。其實, 冰箱內存活着種類豐富的微生物, 一些嗜冷菌在低溫、低氧環境中都能生長, 冰箱中存放的食品成爲其重要污染源, 如果沒有正確食用食物就可能導致食源性疾病的發生。

兩大“抗凍”致病菌 可能潛伏在冰箱裏

冰箱冷藏室的溫度一般爲2℃~8℃, 這個溫度下, 大多數細菌都“打焉”了, 但有些“抗凍”的嗜冷菌却生長活躍。常見的可以引起疾病的嗜冷菌有李斯特菌和耶爾森菌。

李斯特菌 李斯特菌在4℃~10℃生長良好, 最喜

歡加工的熟肉類、熱狗、軟幹酪, 大部分感染李斯特菌的人可在其冰箱內的食物中找到這個菌。若不小心吃了被李斯特菌污染的食物, 對於身體健康的人, 可以出現發熱、惡心、嘔吐、腹痛、腹瀉、關節痛等癥狀, 大多2天~3天病情可自行消退, 一般不需要抗生素治療。北京清華長庚醫院急診科馬士程提醒, 如果家中有老人、孕婦、長期使用激素、腫瘤、器官移植後、糖尿病、終末期腎病、肝病等免疫功能受損的人, 李斯特菌的感染導致的後果可能非常嚴重, 因此要特別小心。

耶爾森菌 耶爾森菌以冷庫存放的凍肉及鮮肉最多, 且海鮮、生奶、冷凍食品中也可能有。食物在4℃的冰箱冷藏室存放5天後, 其細菌載量可由10cfu/ml增至107cfu/ml。即便在-18℃的冷凍食品中也能保持其致病性長達數月之久。它污染食品後, 即使在冰箱中也能繼續生長繁殖, 如果食用之前沒有加熱或者清洗幹淨, 容易引起疾病, 主要表現爲腹瀉、腸炎等。重者可引起呼吸系統、心血管系統的併發癥。大部分耶爾森菌感染不需治療, 若病情嚴重或者免疫力下降, 需要使用抗生素治療。

此外, 冰箱中還存在霉菌、金黃色葡萄球菌、腸杆菌等。金黃色葡萄球菌可以潛伏在冷凍或者冷藏的食物中(比如酸奶、速凍食品), 即使本尊被消滅, 還有可能產生耐熱耐冷的腸毒素, 這些腸毒素會大鬧胃腸道, 導致腹痛、嘔吐、腹瀉不止。

炒飯炒面用不粘鍋 帶餡主食增加蔬菜

花樣主食怎麼躲開“三高”

蔥花餅、肉絲面、豆沙包、醬油炒飯、生煎鍋貼……如今, 主食的花樣越來越多, 它們或酥脆可口, 或軟糯香甜, 深受大家喜愛。然而, 這些主食可能存在“三高”問題——油鹽糖超標, 比如炒飯的每個飯粒上都裹着一層油, 有的還加入了火腿腸等高脂肪高鹽配料; 蔥花餅裏不僅含大量油, 鹽的含量也不少; 爲了達到一定甜度, 豆沙包裏放入了大量糖。長期吃這樣的主食, 容易給健康埋下多種隱患, 比如增加肥胖和高血壓風險等。

建議大家在外就餐時, 少點蔥花餅、炒飯、包子等花樣主食。在家制作時, 可以借助以下幾個技巧, 讓花樣主食躲開“三高”問題。

炒飯炒面, 用不粘鍋。米面類極易吸油, 如果用普通鍋炒, 很容易粘鍋。用不粘鍋來炒, 就能避免用油過多和粘鍋問題。另外, 炒飯炒面時盡量祇放一次油。爲了減鹽, 不妨加入少量黑胡椒、咖哩粉、小茴香、肉桂粉或其他香辛料增香加色。雞精含鈉量大約爲鹽的一半, 既能增加風味, 又可作爲減鹽利器。

油餅酥餅, 用開水和面。烙餅、印度飛餅、蔥油餅等餅類是主食中的含油大戶。爲了減少油的用量, 可以用熱水和面, 促進澱粉顆粒膨脹, 從而減少對油的吸附。烹飪上, 相比油煎, 可以嘗試蒸烤。咸味餅可以添加肉泥, 不僅增加風味, 還能補充優質蛋白質。甜味餅可以用水果泥調味, 不僅能少糖, 顏色也更加誘人。

帶餡主食, 增加蔬菜比例。很多人習慣制作帶餡主食時多放肥肉, 認爲吃着香, 但肥肉中的飽和脂肪含量往往較高, 對健康不利, 建議一份肉類搭配兩份蔬菜。提高蔬菜用量, 才能降低飽和脂肪和熱量的攝入, 達到真正的營養平衡。因此, 建議大家在餡料中少用肥肉, 以瘦肉爲主, 最好不要再添加動物油和植物油。制作豆沙包時, 可以用紅棗代替糖, 不僅有助減糖, 還增加了多種營養素的攝入。

除了要做到清淡、少油少鹽少糖, 吃主食還應盡量“粗”, 蒸米飯時加點紅豆、綠豆、燕麥、紫米等雜糧, 烙餅時摻點玉米面、黑米面, 和面時加些小米面、雜豆面等, 這樣不僅能增加礦物質、B族維生素和膳食纖維等營養素, 還能讓主食的口感和口味更豐富。