

瓜果为何吃不出“小时候的味道”？

□ 解读

经常上菜市场买菜的人都有这样的体会，现在的西红柿变得越来越硬，摸上去像土豆似的，有时挑遍整个菜市场，都挑不到几个软一点熟一点的。回家切开来一尝，完全没有以前小时候成熟的西红柿“皮一撕汁水直滴、咬一口甜中带酸”的感觉。

对这种现象，有网民将其归结为用化肥、激素、催熟剂以及反季节栽培，等等。最近笔者参加了江苏省农科院培育的蔬菜新品种展示洽谈会，才了解到真正的原因。

江苏省农科院科技服务处处长羊杏平长期从事蔬菜研究，并担任院蔬菜研究所所长多年。他说，西红柿不好吃，跟生产过程中化肥用得太多做法有一定关系，但最主要还是由品种决定的，不好吃的品种，无论怎么种都不会好吃。现在农科院培育的西红柿品种，不乏口感很好吃的，问题是没有人愿意种。

羊杏平解释说，西红柿的生产，涉及到育种、种植、批发、零售、消费5个环节，现在市场说了算的不是消费者，也不是种植者，而是批发商。在全国大流通的格局下，市场上的蔬菜来自几百公里乃至几千公里之外都是常事。这么远的运输距离、这么长的运输时间，要想保持蔬菜完好无损地售出，耐储藏、耐运输成为第一要务。为此，批发商在采购西红柿时，特别青睐那些耐储运、损耗小的品种，口感只能退而求其次了。现在生产和流通格局都变了，口感好的品种就这样被无情淘汰了。许多瓜果都面临同样的遭遇。

□据《新华日报》

□ 提醒

上夜班更易患糖尿病 研究人员称连续熬夜有害健康

据外媒报道，美国科罗拉多大学博尔德分校研究人员在《PNAS》杂志发表文章称，连续熬夜会打乱一百多个不同的蛋白质“时刻表”，其中包括与新陈代谢和血糖相关的化合物的内部时钟。

报道称，6名年龄不到30岁的健康男性参与了此次试验。

头两天，试验参与者起居正常，然后将他们逐渐转到相反的模式：夜里活动和吃饭，白天睡八个小时。

专家们每四个小时对他们的血液做一次化验。通过科罗拉多大学博尔德分校研制的设备看到了1000多个蛋白质活动的“时刻表”，打乱生活秩序导致129个化合物变形。

例如，出现了促使肝脏发送更多的糖进入血液的胰高血糖素。研究表明，夜间精神倍增能促使这个活跃性达到顶峰：这就说明为什么上夜班的人比正常上班的人更容易患上糖尿病。

□据新华社

□ 养生

老人吃点零食有好处

在人们的饮食结构中，零食虽不占据主要位置，却不可或缺。对老人来说，适当吃点零食有好处。不过，老人的消化系统和身体机能都开始退化，在选择零食时要讲究一些，这样才能不伤身，且补充营养元素。

身体健康的老人选择零食可以多样化。中国中医科学院西苑医院理疗康复医学科主任高芳堃认为，身体的营养元素来自多个方面，因此，吃零食不必拘泥于特定的种类，老人可以根据喜好进行丰富的选择。高芳堃建议，老人的日常饮食，应坚持少食多餐，三餐规律，保证最基本的营养摄入；两餐间，适量吃水果、糕点、饮料，不但可补充体能，还能保证营养多样。老人晚上应尽量少吃，尤其不宜吃过多零食，否则会造成积食，影响消化和睡眠。

对于患有特殊疾病的老人，并不是与零食无缘，但在种类和食用量上需谨慎。高芳堃表示，这些老人要坚持“同等替代”的原则，控制总体热量的摄入，也可选择用零食替代部分主食。比如，糖尿病患者应控制摄入的热量，少吃刺激性食物，坚持低盐、低糖饮食，多吃一些水果干、桃仁等；肾病患者应少吃油炸类零食，控制肉类的摄入，忌食辛辣刺激性食物，保证饮食的清淡，零食可选择核桃、黑芝麻糊等。

□据《生命时报》

□ 美食



这道虎皮尖椒 直到吃撑才肯放下筷子

尖椒含有丰富的维生素C，可以降低胆固醇，同时含有较多抗氧化物质，可预防癌症及其他慢性疾病，此外它还可以使呼吸道畅通，用以治疗咳嗽、感冒。炎炎夏日要说下饭菜，这道糖醋虎皮尖椒酸甜带辣，是炎热的夏天最不错的米饭搭档。

虎皮尖椒

食材：尖椒7根、蒜4粒、姜1块、盐半勺、醋1勺、生抽1勺、白糖半勺、清水少量。

做法：1.食材备好。

2.尖椒洗净，去籽去蒂，切小段。

3.姜、蒜切末备用。

4.锅烧热，不放油，直接放尖椒烙。

5.用勺子逐个压一会儿，会听到水汽都出来的声音，烙至变软，两面有焦斑，盛出。

6.热锅，倒油，放入蒜末姜末煸香，再放入尖椒，加盐、生抽、白糖，翻炒均匀，最后加醋。

7.淋上少许清水，翻炒收汁即可出锅。

8.给虎皮尖椒增加糖和醋，酸酸甜甜，辣椒变得不辣，提香、提鲜还味美。

9.吃的时候先在汤汁里蘸一蘸，味道更加浓郁，连汤带菜拌米饭，十分下饭。

□据央视

□ 宝典

跑步一小时 延寿七小时

美国《心血管病研究进展》杂志刊登的一项新研究发现，跑步1小时可延寿7小时，即使跑的速度很慢或只是偶尔跑步，也有助于降低早亡风险，增加预期寿命。

美国爱荷华州立大学的研究显示，坚持跑步有助于延长寿命，以平均每周跑步2小时计算，40年内花在跑步上的时间不到6个月，但寿命可能会延长3.2年。也就是说，跑步累计1小时可以让预期寿命延长7小时。但跑步延长寿命的上限为3年左右。

□据《生命时报》

吃糖多易近视

据预测，到2020年，全球将有26.2亿近视患者，2050年全球近视人口将达总人口的一半（47.58亿），包括9.38亿高度近视人口。美国塔夫茨大学研究发现，少吃糖则可以缓解近视。

研究人员利用小鼠模型，将其随机分为两组：19只在低糖饮食组，40只在高糖饮食组。

结果发现，高糖饮食会引发视力退化，包括视网膜色素上皮细胞萎缩以及光受体损伤，而低糖饮食则不会引发上述症状。当小鼠从高糖饮食转变为低糖饮食后，视网膜损伤症状得到了缓解。

《中国居民膳食指南2016》建议，居民应控制添加糖的摄入量，每天不超过50克，最好控制在25克以下。

□据《生命时报》

□ 资讯

1 “葛优瘫”不一定会带来背痛，但良好坐姿确实会改善抑郁情绪

很多将坐姿与疼痛联系起来的医学研究结果都很糟糕，没有真正的证据表明姿势不佳会导致长期的问题——重要的不是你如何控制坐姿，而是你总共坐了多长时间。

2 95%乳腺癌患者的乳腺组织中含有防晒霜化学物质

研究人员从40例乳腺癌患者中抽取乳腺组织样本，95%的组织中发现了用作防晒霜的化学物质，这些化学物质是否有益、有害，或者只是呆在那里什么都不做还需进一步研究。

3 孕妇吃鱼好处多多，吃鱼与孩子患自闭症无关

孕妇食用的鱼肉中含有的微量汞会导致孩子患上自闭症？布里斯托尔大学的科学家的最新研究发现孕妇吃鱼与孩子患自闭症并没有明显关系，孕妇吃鱼其实好处多多。

4 即使阿尔茨海默症前筛查呈阳性，患上老年痴呆可能性也很低

阿尔兹海默症生物标记物筛选呈阳性的人最终发展为老年痴呆的可能性其实很低。所以即使筛查结果为阳性，减缓疾病进展的干预措施可降低一个人患阿尔茨海默病痴呆的风险。

5 每天一个鸡蛋可以降低患心脏病和中风的几率

一直以来，鸡蛋和心脏健康问题一直存在争议，现在有一项研究表明每天一个鸡蛋能预防心脏病。研究表明，在中国成年人中，适度的鸡蛋摄入量，与心血管疾病的风险下降显著相关。

6 科学家破译了细菌核糖开关工作原理，将用于切断繁殖

核糖开关在许多细菌中很常见，但在人类中并不常见，这使得核糖开关成为新药的诱人靶点。控制这种开关可在细菌的蛋白质生产开始前就将其切断。

7 美国急诊室医生：大多数医院没有做好迎接大规模灾难的准备

美国不少急诊医师表示，他们的急诊室将无法处理由自然灾害或人为灾害导致的患者激增，不到一半的人称医院“有所准备”。十分之九的人说他们缺乏足够的关键药物储备。

8 夏天来临之际，你应该和孩子谈谈情感交往问题

夏天到了，你家的青少年即将接受更多的假期时间，无论你有儿子或女儿，现在是时候开始谈论一些关于安全约会、自我照顾和尊重他人的重要事情了。

9 美国癌症死亡率下降，但前列腺癌死亡率却在攀升

由于肺癌、结直肠癌和乳腺癌治疗、预防和筛查的改善，美国的癌症诊断和癌症死亡人数继续下降。但令人不安的是，被诊断患有晚期前列腺癌并已扩散到其他器官的男性正在增多。

10 实时评分工具可预测慢阻肺患者的住院风险

在慢阻肺恶化过程中有效识别并及时进行干预，可能有助于为患者提供更高的生活质量，并可能降低与可预防的住院相关的医疗成本。可用生活风险评估预测疾病是否会出现恶化。

□据《生命时报》