



低碳生活

早上金苹果,晚上毒苹果? 一日一苹果,医生远离我? 关于苹果的真相

科普之窗

青田县科学技术协会
青田侨报社 青田网 主办

我们都知道吃苹果对身体好。有一句顺口溜,相信很多人都听过,“一日一苹果,医生远离我”,然而真的有什么科学根据吗? 还有一种说法是“早上金苹果,中午银苹果,晚上毒苹果”,到底真相是什么呢? 今天一起来看看。

一日一苹果,医生远离我?

虽然吃苹果好处颇多,但这种说法比

较夸张。

常见大宗水果有苹果、梨、山楂、草莓、葡萄、橙子、香蕉、菠萝等,苹果的综合营养价值在这些水果中并不突出。

比如人类膳食营养中最重要的维生素VC,苹果中含量仅为4.46mg/100g,在猕猴桃中含量可高达298.90mg/100g,所以吃苹果能保平安,让你远离医生不生病,属于夸大保健作用。

但苹果确实含有许多对人体有益的成分,比如苹果多酚和三萜,苹果多酚是苹果中所含多元酚类物质的总称,包括酚酸和类黄酮类成分,可以作为有效的高血压、高血脂及心脑血管疾病的抑制药剂;

苹果多酚还具有很强的抑制龋齿菌转葡萄糖基酶的作用,从而防止牙垢的形成,对预防龋齿非常有效。

有研究表明从苹果皮分离的大多数三萜类化合物对癌细胞具有很强抑制增殖的作用,这是苹果具有抗癌活性的原因之一。

什么时候吃苹果最好?

早上金苹果,中午银苹果,晚上毒苹果? 如果人体的消化系统处于正常运转状态,什么时候吃苹果都不会产生危害。

只是在早上,人体肠胃功能处于正在激活状态,消化能力弱,又需补充足够的营养素,上午吃些易于消化的水果,如苹果等,可以补充人体营养需求;且上午工作和学习活动量比较大,消耗多,此时摄入,也更有利于控制血糖。

苹果的含糖量约为11-13%,在各类水果中排名靠前,而且水果中的糖分被吸收的速度比其他食物快得多,因此晚上吃或者人睡前吃苹果,容易造成热量过剩,导致

肥胖,且充盈的肠胃会使睡眠受到影响,对肠胃功能差的人来说,更有害健康。

苹果都是人工打蜡的,吃了有害?

果品被采摘后的人工打蜡处理是果品商品化处理的重要环节,为防止苹果水分流失,表皮皱缩,导致新鲜度降低,防止微生物入侵,以延长保存时间,会对苹果进行人工打蜡,果蜡属于世界范围内允许使用的食品添加剂种类,只要是正规打蜡都不会对人体健康产生危害。

而且苹果在自然生长过程中,表皮会自然分泌一层果蜡,以防止外界有害物质入侵果肉,是苹果自身对抗外界环境的一种有利措施,对人体无害。

吃苹果要注意什么?

适合空腹吃的水果最好选择酸性不太强、涩味不太重的水果,如苹果、梨、葡萄

等。

吃苹果尽量削皮。虽然大量研究表明苹果皮的营养素种类和含量都要比果实中多,但仅通过吃一个苹果的果皮,不会对人体健康产生显著作用。且果皮中农药残留较多,所以吃苹果最好彻底削皮。

各类水果搭配食用。水果的营养结构各具特色,有的蛋白酶含量高,有的维生素种类多,有的微量元素丰富,长期食用一种或少数几种水果容易造成营养缺乏。

苹果茶,温水泡。近年来,流行烘干苹果片以制成水果茶,经过低温烘干后的苹果片,仅部分维生素得以保留,可以随喝随泡,但建议用温水浸泡饮用,如若温度过高,会加速剩余维生素分解,营养价值大打折扣,果茶不可代替水果。

来源:科普中国

公示

经县交通运输局审核,截至2022年1月21日,原青田县航运公司(已解散)满足青田县人民政府专题会议纪要《关于解决原航运公司部分老职工生活困难问题的专题会议纪要》(2006)3号要求,按我县城市居民最低生活保障标准给予发放生活困难补助人员共计33人。现委托县交通运输发展中心发放生活补贴,名单如下:

1.洪松恭 2.项茂南 3.孙金火 4.魏洪元 5.林兆华 6.赖祖成 7.叶斋华 8.傅志恩 9.詹竹青 10.叶

宗康 11.章则民 12.夏敬勇 13.林英勇 14.朱松章 15.张礼孙 16.陈绍民 17.余树民 18.徐金坤 19.刘仙余 20.刘建峰 21.李水洪 22.黄新土 23.范吉民 24.刘新木 25.蒋松南 26.林加田 27.陈后光 28.饶绍仙 29.廖福庚 30.章利松 31.夏仲青 32.吴佐全 33.陈申昌

(联系人:叶耀中 0578-6830352)

青田县交通运输局
2022年1月21日

青田县人民法院公告

李盛美(户籍所在地青田县海溪乡大元新村24号):

本院受理原告何耀中诉被告李盛美追索劳动报酬纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达本院(2021)浙1121民初3105号民事判决书,判决主文如下:被告李盛美于本判决生效后十日内支付给原告何耀中劳务报酬6080元。如果未按本判决指定的期间履行给付金钱义务,应当依

照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百六十条之规定,加倍支付迟延履行期间的债务利息。自公告之日起30日内来青田法院船寮法庭领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起十五日内,向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

遗失启事

青田县东芳魅力娱乐会所遗失消防证一本,证号:青消安检[2020]第0008号,地址:浙江省丽水市青田县鹤城街道圣旨街59号三楼,特此声明遗失。