

水果型蔬菜,你吃过吗

你有没有在市场上看到“水果玉米”“水果胡萝卜”“水果黄瓜”“水果番茄”等很多贴上水果标签的蔬菜呢?这些蔬菜,你认为是高端食材,打算买来尝鲜,还是对此存疑,认为是变异品种,对身体不好?从健康角度考虑,水果型蔬菜到底好不好呢?

蔬菜水果化是噱头吗

根据商务部发布的《新鲜蔬菜分类与代码》(SB/T 10029-2012)中的规定,蔬菜是指可作为副食品的草本植物及少数可作副食品的本植物和菌类植物。《中国食物成分表》(第6版第一册)结合蔬菜学上的分类和膳食营养调查的实际应用,将蔬菜分为根菜类、鲜豆类、茄果/瓜菜类、葱蒜类、嫩茎/叶/花菜类、水生蔬菜类、薯芋类和野生蔬菜类等8个亚类。同时,食物成分表中依据果实的形态和生理特征,将水果分为仁果类、核果类、浆果类、柑橘类、热带/亚热带水果、瓜果类等6个亚类。因此,从植物分类和食物分类的角度来说,蔬菜和水果属于两个不同的食物种类。

那水果型蔬菜只是商家宣传的噱头吗?从科学角度考虑,水果型蔬菜是具有悠久的历史,如水果型玉米的育种研究始于20世纪50年代初。20世纪60年代初,原北京农业大学(即中国农业大学)李竟熊、郑长庚两位教授从国外引进一批甜玉米,开始进行甜玉米育种研究,1968年首次育成名为“北京白砂糖”的普通甜玉米。后来经过科学家的不断研发,到21世纪,我国育成的甜玉米品种数量和质量都有了很大的进步,尤其是超甜玉米和加强甜玉米的研究取得了显著成果。

水果型蔬菜营养如何

蔬菜是维生素和矿物质的主要来源,还含有较多的纤维素、果胶和有机酸,能刺激胃肠蠕动和消化液的分泌,因此能促进人们的食欲和帮助消化。新鲜水果也是维生素和矿物质的重要食物来源,其水分含量较高,营养素含量相对较低。但水果多为生食,可以为我们提供更丰富的维生素C。大部分蔬菜在加热制作的过程中,维生素C会有较大的损失,这也是蔬菜、水果不可相互替代的原因之一。

同菜用型蔬菜相比,水果型蔬菜具有更高的甜度,更适合鲜食。“水果玉米”总糖含量达33.6%,蛋白质10.6%,脂肪9.1%。普通鲜玉米每100克可食部中含碳水化合物22.8克、蛋白质4.0克、脂肪1.2克。“水果玉米”籽粒中葡萄糖、蔗糖、果糖等糖分的含量是普通玉米的2~8倍。“水果玉米”的单糖含量是糯玉米的5

倍,糯玉米的含糖量为0.9%,水果玉米的含糖量则达到4.5%。水果型蔬菜在外形上与菜用型蔬菜也有区别。如与普通菜用黄瓜相比,“水果黄瓜”外形无刺,形态娇小,具有“好看、好洗、好吃”的特点。“水果番茄”相比菜用番茄果实偏小,它皮薄、鲜嫩,果重一般在15~120克。菜用番茄果实更硬,适合运输,单果重量一般为200~300克。相比普通胡萝卜,“水果胡萝卜”表皮光滑,色泽鲜艳,肉质脆嫩清甜,更适合生吃。

水果型蔬菜对人体有害吗

水果型蔬菜是一代又一代科学家通过育种辛苦研究出来的科研成果,是适合人类鲜食的蔬菜品种。目前尚未检索到水果型蔬菜对健康有危害的研究。水果型蔬菜的研发,在一定程度上弥补了菜用型蔬菜的某些不足,就像杂交水稻更高产,人工培育后的木瓜才适合食用的道理是一样的。

日常蔬菜选购建议

选菜用型蔬菜还是水果型蔬菜?对这个问题大家不必纠结。菜用型蔬菜是必选,是一日三餐都不能缺少的重要食材。水果型蔬菜一般价格较高,大家可以根据自身情况进行合理选择。保证每天200~350克新鲜水果的摄入就可以,新鲜、应季也是先决条件。

蔬菜和水果的营养价值不同,是不可以相互替代的。水果型蔬菜的问世,并不代表蔬菜可以替代水果,只是为我们增加了一种食物选择。食物多样化是我们获得更多营养素的方法,没有任何一种食物能满足人体对全部营养素的需求。根据《中国居民膳食指南(2022版)》推荐,2岁以上健康人群每天新鲜蔬菜摄入量要达到300克以上,其中深色蔬菜占一半以上,做到餐餐有蔬菜。

日常蔬菜挑选要重“鲜”、选“色”、多“品”。“鲜”即新鲜,选择新鲜、应季的蔬菜,新鲜的蔬菜水分足,口感好,营养成分充足。“色”指颜色,每天要保证食用一半的深颜色蔬菜,绿色、红色、橘红色、紫红色等深颜色蔬菜含有更丰富的胡萝卜素和植物化学物,不同颜色的新鲜蔬菜也是实现食物多样的好方法。“品”即品种,每天保证3~5种蔬菜,根菜类、根菜类、鲜豆类、茄果/瓜菜类、葱蒜类、嫩茎/叶/花菜类、水生蔬菜类、薯芋类都是膳食食材好选择。

根据家庭用餐人数,做好食物采购计划,无论菜用型蔬菜还是水果型蔬菜,新鲜、应季就是好食材。吃够种类,吃足重量,做好不同食材的搭配,就是健康生活的保障。

来源:健康中国

如何管教孩子,才不会适得其反



暑假来了,孩子长时间在家,考验着家长的教育智慧。通常情况下,家长看到孩子做他们不乐见的事情时,往往习惯进行批评和说教。比如,“不要每天玩得那么晚,对你身体不好,早点睡!”“整天打游戏,再这样下去,我把网断掉!”“让你出去是为了你好,别人家的孩子我管吗?”孩子的许多状态都需要我们去管教,但如何管教才不会适得其反呢?

学会描述而非说教

有过类似经验的家长会发现,在大部分现实情境中,运用说教的方式未必能带来好的效果。孩子要么置之不理,要么就是一番抗争。所以,当你想要“教育”孩子的时候,首先要学会简单地叙述自己所看到的现象。这样,孩子会很清楚你在说什么,并且在接受这种表达方式时,他们会少点戒备心理和逆反情绪。

如果孩子沉迷于打游戏,家长可以这么说:“从下午开始到现在,你已经连续玩了4小时,这个时间有点长了。”对于不做作业的孩子,家长可以说:“放假都好几天了,你似乎连作业本都没有拿出来。”或者说:“我发现你的书包,这几天都没有动过。”

这样表达的原则在于,我们只是在叙述我们所看到的景象,而不是对孩子的行为做出了评判或是下了命令。在心理学中,这种表达方式被称为描述性语言而非评判性语言。研究表明,采用描述性语言与孩子沟通,更有可能与他们对话,或者说,更有可能达到我们的预期。这样做效果,远好于我们采用训斥的语言。

和孩子好好说话

采用简单、清晰、直接的表达方式,会比指责、命令、恐吓等表达方式更有效,因为即便是年幼的孩子,也能明白你所表达的重点,并给出语言或者行为上的反应。当然,这并不意味着,对你所见的描述是某种带有魔力的语言,能立刻制止孩子表现出的不好行

为。这只是与孩子进行有效沟通的一个重要环节。我们的教育,光停留在理念上是不够的,家长也要学习如何与孩子好好说话,有意识地琢磨如何表达好那些需要说的话。

“你很久没有动书包了”,传达的意思与“你应该去学习”并无根本上的不同。但前一种表达方式,与后者相比有一些明显的优势。

第一,它能避免将孩子逼入戒备状态。对于家长的话,孩子也许会防备一下,但描述性的语言,会让他觉得家长并没有责备自己。

第二,我们的描述是想给孩子带去一项任务,那就是借此启动他们自己的理性思考。帮助孩子,不仅仅是让他们学会学习,学会锻炼,学会社交。我们还需要帮助他们学会怎么提升自控力,怎么进行理性思考,这些能让孩子受用一生。如果我们说“你别玩游戏了”,从微观层面上体会,这等于我们不需要孩子去培养什么能力,只需要孩子听我们的就行。而“我看到你在电脑前坐了很久”的提示,可以给给孩子机会去独立思考,去判断什么事情是应该做的。

第三,描述性话语可以开启一段对话。这里面蕴含着意思,那就是孩子在做了家长不乐见的事情时,家长的反应是与他就这个问题进行讨论,让他解释。如果有必要,我们还可以给他一个机会去辩护或者道歉,并针对他的行为可能造成的麻烦提出解决方案。

“你是怎么想的”“你能让我知道吗”“我不太清楚”……这些话对教导孩子很有用。当你尝试着用描述的方式来表达时,你可能会发现,这在孩子身上激起的反应是很不一样的。孩子听到这样的描述,有可能会暂停正在做的事情,并开始思考,甚至还愿意与家长对话。这才是父母们需要把握住的管教时刻。

来源:健康报 作者:杭州师范大学儿童青少年心理健康研究所主任医师 骆宏

