

# 苹果被评“水果界老实人” 却有6个防病优势

苹果是深受大众欢迎的水果之一,但最近,关于苹果的吐槽在社交平台引发热议:有网友认为苹果吃起来很无聊,味道平淡如白开水,甚至没有一点果张力。但在营养专家眼里,被网友吐槽的苹果其实是能防慢病的“全能果”。《生命时报》邀请专家解读苹果的营养优势,教你科学吃苹果。

## 为什么说苹果“无聊”

作为从小吃到的水果、果盘里的常驻“嘉宾”,苹果其实一直很受国人欢迎。2022-2023年中国的苹果消费量最高,占全球的53%。网友们对苹果“无聊平淡”的印象,可能与3个特点有关。

太常见

由于一年四季都能买到,苹果的总摄入量通常超过其他水果。

出场频率高的苹果,自然不如某些季节限定的水果更让人有新鲜感,这也是苹果被评价“水果界老实人”“平淡”的原因。

耐贮藏

苹果是一种很能存放的水果,优质丰产、耐贮藏的富士系列是我国最主要的苹果栽培品种。如果没有及时吃,再加上苹果耐

贮藏的特性,会让人产生“根本吃不完”的错觉。

没有小时候的苹果味了

长大后,很多食物失去了记忆中的味道。

现代化农业生产大大增加了果蔬产量,并缩短了果蔬的生长时间。这可能影响其中糖、有机酸和芳香类物质的含量,显得果蔬不那么香甜。

## 苹果,医生眼里的防慢病高手

在营养优势上,苹果其实很有果张力。

一项发表在瑞士《营养素》杂志的综述显示,适当吃苹果可降低多种慢病风险。

波兰罗兹医科大学营养与流行病学系研究人员综合多项研究发现,苹果含多种植物化学物、维生素、矿物质、膳食纤维等。

- 经常吃苹果,有助降低动脉粥样硬化、冠状动脉疾病、心脏病和糖尿病风险。
- 体重超标或肥胖人群每天吃苹果有助减少体内炎症,降低与炎症密切相关的疾病发病率。
- 吃苹果有利于改善支气管功能,帮助对抗哮喘和抗过敏。
- 咀嚼苹果有助消除唾液中的

细菌,起到清洁口腔的作用。

- 有助净化肠道,促进消化,尤其是熟吃苹果,更易消化吸收。
- 苹果等富含黄酮醇的食物有助预防衰弱,还可改善皮肤、头发和指甲状况。

研究人员表示,苹果便宜易得、营养丰富,在预防多种慢病方面展现出很多优势,建议常吃。

## 推荐正餐前30分钟吃苹果

有句谚语说“一天一苹果,医生远离我”,一天之中,到底哪个时间段更适合吃苹果?

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,从控制

血糖的角度,更推荐正餐前半小时吃苹果。

一项针对健康人群的血糖实验证明,餐前半小时左右吃一个小苹果(160克),能有效降低餐后血糖波动。

无论是用苹果替代几口米饭,还是额外吃苹果,和单吃米饭相比,餐后血糖峰值都会降低。

并且,流行病学研究也证实,有吃苹果习惯的人,患糖尿病的风险更低。

## 不同颜色的苹果有什么区别

市场上的苹果种类很多,外形和口感上各有特色,但整体来说营养价值差别不大,大家按照自己的口味挑选即可。

挑苹果时,不要盲目追求个头大的,表皮新鲜完整、外型饱满形状规整、颜色均匀、气味浓郁的才更好吃。

吃苹果的量要符合膳食指南的

建议,水果总量每天在200-350克之间为宜。

中国注册营养师郑飞飞表示,苹果是比较温和的水果,不容易造成过敏等情况,吃法也多种多样。

如果咀嚼、消化吸收能力没有问题,建议洗干净直接连果皮一起啃着吃,可补充丰富的果胶等膳食纤维。

如果不喜欢吃皮,削皮吃就行,不必纠结果肉和果皮哪个更有营养,适量吃进去才是关键。

如果肠胃非常娇弱,不妨将苹果切块煮熟吃,如果想增加一些甜味,可以加适量大枣或者葡萄干一起煮。

(来源:生命时报 微信公众号《苹果被评为毫无“果张力”的水果,却有6个防病优势》)

# 危险化学品生产储存 安全管理“六严查”

一、严查“三超一抢”行为

企业是否存在生产、经营超出许可范围的危险化学品的情况,化工企业是否存在超设计生产能力、超设备设施负荷能力进行生产的行为,新、改、扩建危险化学品生产项目是否存在盲目抢工期、赶进度的情况。

二、严查不具备开车条件而开展试生产的行为

新、改、扩建危险化学品生产项

目是否存在设备设施还未安装完毕、人员还未培训合格、未制定并组织审查试生产方案等不具备开车条件的情况下,为抢占市场而开展试生产的情况。

三、严查延迟检修带病运行行为

是否存在装置设备延迟检修、未经评估擅自延长检修周期等情况。是否存在带病运行、强行生产的情况。

四、严查违规超量储存行为

危险化学品储罐、仓库等是否存在违规超量储存、超品种储存情况。是否存在化学性质禁忌的危险化学品混存的情况。

五、严查极端天气安全风险防控不到位行为

是否存在生产装置和储存设施

的防雷、防静电、防汛、防台风、降温等安全设施不完好的情况,是否针对极端天气影响制定完善应急预案,开展应急演练,备齐充足应急物资设备。

六、严查违反消防安全行为

是否存在企业主体责任不落实的情况,是否存在防火间距不足的情况;是否存在消防水源、灭火药剂储备不足的情况;是否存在消防设施器材故障或缺失的情况,是否存在阻塞、占用消防车通道的情况,是否存在灭火和应急预案不符合实际的情况,是否存在企业专职消防队、工艺处置队两支队伍应急处置能力不足的情况。

## 崴脚、跌倒、骨折 都和这个关节有关

作为与地面接触的第一个关节,脚踝不仅支撑着身体重量,还负责调整平衡、吸收冲击力,并为上方关节提供一个稳定的支撑基础。脚踝在力量传递系统中的作用至关重要。

### 脚踝不稳牵连全身

东北师范大学体育学院教授刘俊一介绍,站立、行走、爬楼梯,脚踝支撑着几乎所有涉及足部的动作,其力量与稳定性对日常生活至关重要。

据统计,约20%的运动损伤涉及脚踝,而踝关节不稳可能引发连锁反应,导致膝、髋甚至腰椎代偿性损伤。

脚踝承担行走时1.5倍体重、跑步时3-5倍体重的冲击力,其稳定性直接影响动作效率。如果踝关节稳定性不足,这些冲击力无法被有效缓冲,可能导致韧带拉伤、软骨磨损,甚至应力性骨折。

踝关节失衡会通过“动力链”向上传导,增加膝关节半月板磨损和髋部代偿的风险。

踝关节不稳定易造成跌倒,因为本体感觉是身体感知关节位置、运动状态的能力,由肌肉、韧带和关节囊中的神经传感器提供反馈,帮助人体保持平衡、协调运动。

例如踩到不平地面时,脚踝周围的肌肉会瞬间收紧,防止崴脚,而踝关节本体感觉占全身平衡控制的70%,其功能减弱会导致身体平衡能力下降,跌倒风险显著增加。

### 小习惯影响踝关节稳定性

好端端的踝关节为何会变得不稳定?崴脚后未完全康复可能导致韧带松弛,容易引起脚踝反复扭伤;足弓异常,如扁平足、高足弓,会影响脚踝的力学结构,更易受伤;长期穿高跟鞋等可能导致踝背屈能力下降,进而影响踝关节活动度。

久坐缺乏运动引起小腿肌肉无力,削弱脚踝的稳定性;长时间不动,会导致踝关节灵活性下降、神经控制能力退化,增加脚踝损伤的风险。

广西医科大学第二附属医院康复医学科主管治疗师黄勇福表示,不仅是稳定性,脚踝的灵活性也很重要。除了影响运动中的发力,脚踝活动度不足还会对日常生活造成影响。

当脚踝背伸(踝关节向脚背方向弯曲,即勾脚尖)角度不够时,可能引起膝关节过伸、骨盆前倾等问题,还会限制下蹲、上下楼梯等活动;如果跖屈(踝关节向脚掌方向弯曲,即绷脚背)受限,行走时髋关节将无法充分伸展,会导致臀肌不能正常工作、腰部承担额外负荷,进而引发疼痛,增加受伤风险。

### 3个动作强化踝关节

想要稳定脚踝,不仅需要训练骨骼肌肉系统,以增强力量与柔韧性,强化关键肌群,还需要训练神经肌肉系统来提升本体感觉,二者缺一不可。

如果只有力量,没有神经控制,仍然容易扭伤脚踝;而如果只有神经反应,没有肌肉支撑,脚踝则无法承受高强度运动。

推荐3个黄金动作来强化踝关节稳定性,每周练3天,每天3组,通过6-8周的系统训练,可以显著提高脚踝的神经控制能力和肌肉力量,减少损伤风险,提升运动表现。

单腿平衡训练:站立,微屈膝,单腿抬起,保持身体稳定,坚持30秒,再换对侧,左右完成为一组。该动作有助提升本体感觉,可闭眼站在软垫或平衡板上增加训练难度,进一步激活神经控制。

弹力带踝外翻抗阻:坐姿,右腿伸直,弹力带固定于右脚外侧,缓慢向右外翻脚踝,对抗弹力带阻力,做15次,再换对侧,左右完成为一组。该动作能强化腓骨肌群,预防内翻扭伤(最常见的崴脚类型)。

提踵离心控制:站立,双脚提踵(踮脚尖)至最高点,用3秒时间缓慢下落,做10次。该动作可增强落地缓冲能力。

(来源:生命时报 微信公众号《崴脚、跌倒、骨折,都和这个关节有关》)

## 应急安全科普

安全举报电话:

13588606110、676110

永康市应急管理局