

又到杨梅季 如何放心炫杨梅

五月份是品尝杨梅的好时节，一颗颗紫得发黑的杨梅，酸甜可口，汁水充沛，很难让人不爱。杨梅好看也好吃，但总是会遇到些小问题，比如掉色、有小虫子，特别是后者让人有点膈应。别担心，这篇文章教你如何放心炫杨梅。



杨梅的营养

杨梅是我国的特产水果，也叫圣生梅、树梅、白蒂梅，早在2000年前就已有人工栽培的记载。世界上90%以上的杨梅产自我国，杨梅喜温暖湿润气候，在我国亚热带地区广泛种植，云南、广西、贵州、浙江、福建等地均有分布。其中主要在浙江地区，有“世界杨梅看中国，中国杨梅看浙江”的说法。

杨梅鲜果除了可以清洗干净后直接食用之外，还能加工成杨梅酒、杨梅粉、杨梅果汁和杨梅果干等产品，味道都不错。杨梅的营养在水果中也很值得推荐，糖含量低，碳水化合物含量仅为6.7g/100g，还不到苹

果的一半。

钾：杨梅的钾含量为149mg/100g，虽然比不上香蕉，但却比我们常吃的苹果高，约是苹果的1.8倍，很适合需要控血压的人群。

黄酮类化合物：杨梅中含有丰富的黄酮类化合物，也含有萜类化合物。目前在杨梅果实中可鉴定出35种萜烯类化合物，占总挥发性风味物质含量的近一半，能为杨梅提供木香、松香、甜香、果香的风味。

维生素C：根据《中国食物成分表》中的数据显示，杨梅维生素C含量较低，仅为9mg/100g。不过有文献提到，有些杨梅的维生素C含量可

达到40.95-98.67mg/100g，幼果时期的杨梅维生素C含量最为丰富。

水：杨梅的水分含量为92%，这含量和西瓜差不多。

杨梅不仅颜值高，而且拥有令人愉悦的酸甜口感，很多人吃上就停不下来。要提醒大家的是，虽然杨梅的热量不高，只有30kcal/100g，约为苹果的1/2，但也得控制，吃多也会长胖。

根据《中国居民膳食指南》中的建议，水果每天摄入量最好控制在200-350g，6颗稍微大点的杨梅可食部大约为100g，如果全天水果都吃杨梅，最多吃20颗就可以啦。

杨梅为什么掉色

清洗杨梅的过程中，杨梅或多或少会有掉色的现象，有些人怀疑杨梅被染色了。

其实，杨梅掉色很正常。这是因为杨梅中含有丰富的花青素，属于一种水溶性色素，我们清洗杨梅

时，很容易将杨梅弄破，杨梅果肉细胞壁受损后，花青素就会流入水中，导致水有了颜色。

一般来说，越是成熟的杨梅，花青素含量就越高，看起来颜色也越深。

杨梅有虫不要怕

你以为吃杨梅是在吃素，其实很可能是“荤素搭配”。杨梅的果肉里经常会出现胖乎乎的小虫子，让很多人难以下嚥。

杨梅中的这种小虫子是果蝇的幼虫，可以吃，无毒无害，还可以帮我们补充一丢丢蛋白质。果蝇幼虫体型很小，一般情况下很难被发现，被吃进肚子很正常。雌性果蝇一般体长2.5mm左右，雄性体长较雌性要小，卵大约只有0.5mm。

有的朋友会担心，这种虫子吃进肚子里会不会在体内继续活着，或者到处爬，甚至在人体寄生？

这点完全不用担心。果蝇是一种不耐热的生物，生存的上限温度为35-36℃，高于36℃时间稍长即会死亡。我们人体正常体温高于36℃；并且胃里还有胃酸，果蝇就算不被热死，也会被胃酸消化掉了。

如果实在觉得“恶心”，不想吃到虫子，我们可以用淡盐水浸泡杨

杨梅如何贮藏

藏。这个温度范围内能更好地降低杨梅水分、香味和营养成分的流失，也能抑制病原菌的生长，有效防止果实腐烂，还能降低杨梅的呼吸作用。在该温度范围，杨梅最多能贮藏7天。

因此，杨梅买回来后不要放在室温环境中，可以直接放入冰箱冷藏。

花青素具有抗氧化、抗炎、保护视力、预防癌症以及保护心血管健康等作用。大量流行病学实验表明，摄入富含花青素的膳食能够预防多种自由基介导的慢性疾病或并发症。

梅10-20分钟，果蝇幼虫会自己出来。

如果你不想看到活着的果蝇，可以把杨梅冷藏或者冷冻起来再吃。因为果蝇生存的最适宜温度是25℃，下限温度为8-10℃，低于5℃则处于休克状态，12-24小时后便会被冻死。只不过它们再也不能自己出来了，都会死在杨梅里，这可能会导致你吃的每一颗杨梅里有更多的蛋白质。

如果你担心小虫子因为冷藏会死在杨梅里，那就少买一些，放在室温下尽快吃完。其实，也可以将买来的杨梅全部先用淡盐水浸泡，逼出小虫子后，沥干水分再放入冰箱冷藏。

（来源：科普中国 微信公众号《又到了吃虫，哦不，吃杨梅的季节了》作者 薛庆鑫）

超90%肺结节 不是癌

当胸部CT普遍进入体检目录后，很多人常常会被报告上诊断的肺结节吓到，总担心它会癌变。近日，在第31个全国肿瘤防治宣传周上，四川大学华西医院胸部肿瘤中心主任、中国抗癌协会整合肿瘤分会青委会主委薛建新明确说，检出肺结节并不等于确诊肺癌，95%的肺结节为良性，仅5%存在恶变可能。

大多数肺结节为良性

肺结节指直径在3厘米以下的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影。很多人体内都有一些小的肺结节，目前体检发现肺结节的几率达10%-30%。多数肺结节为炎症、钙化灶等良性结节，可能是陈旧性炎症导致的，并非所有结节都是癌前病变或有癌变可能，也不是数量越多就越危险。数据显示，在重度吸烟人群中，6毫米以上肺结节的恶性概率约为4%；不吸烟人群中，5毫米以下肺结节的恶性概率极低。

从结节大小来看，直径在1厘米以下的，尤其是小于5毫米的微小结节，情况不严重者一般无需处理，有恶变风险者密切观察。

1.普通健康人群。5毫米以下的结节定期观察，无需干预；5毫米-1厘米，尤其是8毫米以上的结节，按照3个月、6个月、12个月的周期规律复查。

2.重度吸烟等高危人群。8毫米以上的结节应引起警惕；1厘米以上的结节需密切复查，如不能排除恶性，建议积极进行活检或手术治疗。疑似炎症的结节，遵医嘱短期服用抗生素观察即可。

最常见的炎性肺结节多是由细菌、病毒、真菌、支原体等病原体引发肺部急性慢性小感染造成的，比如结核感染、新冠病毒感染、过敏性肺炎。此外，免疫力低下时，上呼吸道病原体可下行至肺部，引发炎症反应，急性慢性咽喉炎、扁桃体炎、鼻炎、鼻窦炎等炎症也可牵连肺部，并发肺结节。

这类结节大多是良性的，直径大多小于3厘米。如果是感染急性期的炎性结节，随着炎症反应减弱，结节也会明显缩小，甚至完全消失，但较大的结节可能会长期留存。

查出肺结节后，不要过度焦虑，按需到呼吸科、胸外科等科室就诊即可，一般不建议马上开始用药或者使用中医等其他疗法。

一张表分清良恶等级

2024年，四川大学华西医院呼吸与危重症医学科主任医师李为民教授团队在英国《自然医学》杂志发表最新研究成果，以中国人群数据为基础，对肺结节恶性风险进行了精准分级和个性化管理，大家可以参考：

分类	结节直径	危险分类
实性结节	小于6毫米	低危
	6-10毫米	中危
	10-18毫米	高危
	大于18毫米	极高危
部分实性结节	小于6毫米	低危
	大于6毫米且实性成分小于6毫米	中危
	大于6毫米且实性成分在6-10毫米之间	高危
	实性成分大于10毫米	极高危
纯磨玻璃结节	小于6毫米	低危
	6-20毫米	中危
	大于20毫米	高危

分级为低危的肺结节，建议每年进行一次低剂量螺旋CT筛查随访；分级为中危的肺结节，应每6个月进行一次低剂量螺旋CT筛查随访；分级为高危的肺结节，应每3个月进行一次低剂量螺旋CT筛查随访。分级为极高危的肺结节，应进行多学科讨论并立即临床干预。

（来源：生命时报 微信公众号《超90%肺结节不是癌，一张表分清良恶等级》作者 田雨汀）