

关于桃子的消费提示

6月开始,各种桃子陆续上市。水蜜桃、油桃、黄桃、蟠桃 不同的桃口感风味各异,让夏季充满了桃香。

很多人买桃子都踩过坑,看着红彤彤,回家一咬却不甜,摸着硬邦邦,不知道什么时候能吃;一箱桃子还没吃完,底下已经烂了。

其实,挑桃子不能只看“红不红”,保存桃子也不能一买回家就塞冰箱。这篇文章,就从挑选、保存到健康食用,把这些问题一次性讲清楚。

这些选桃技巧一定要记牢

选桃子的时候很多人会被颜值吸引,但其实一颗桃子是否成熟美味不只是看红不红,还要结合多方面来看。我们总结了一个“三看一摸一闻”方法,供大家参考。

看品种。有的人喜欢爽脆可口,有的人喜欢软糯爆汁,这就要选对品种。通常情况下,喜欢爽脆口感的可选鹰嘴桃、油桃、血桃、久保桃等;喜欢软糯口感的可选水蜜桃、部分蟠桃、部分黄桃。

看底色。挑桃子要看底色,就是没有被红晕覆盖的基础颜色(比如桃子底部和周围红色较少的位置),如果底色明显发青,多为成熟度不足,成熟的桃子底色通常为乳白色或黄色。

比如白肉桃、水蜜桃看底色是否由青绿转乳白、乳黄或淡黄,黄肉桃看底色是否由青绿转黄。如果是全红或深红品种,容易掩盖底色。通过底色可以初步判断桃子的成熟度,但不是绝对的,要结合其他因素一起来看。

看外观。要选择果形饱满、表皮完整、没有碰压伤、裂口、刺伤、发霉、流水或褐斑的桃子,也不要选表皮发皱的桃子,这种一般是放置时间太

久,失水较多,不新鲜了。

摸手感。用手指轻轻按压桃子的肩部或接近果梗处,成熟度适中的软桃,轻轻按会略有弹性。如果太硬可能是成熟度偏低,太软可能是过熟或受过伤,硬桃品种通常手感偏硬。

闻气味。成熟桃子会积累更多挥发性风味物质。未成熟桃果实主要散发青草香味;成熟桃子闻起来有明显的自然桃香。如果有酒味或发酵味,食用价值降低。

挑选好了桃子,那买回来后该怎么保存呢?很多人可能会觉得,直接塞冰箱就好了。但要注意了,这不仅不利于保存桃子,还可能毁了它。科学保存,你可以这样做:

家庭保存桃子指南

第一步：看成熟度，挑选熟透的先吃

成熟的桃子颜色自然、香气浓郁，轻按微软有弹性。
熟透的桃子建议优先实用，口感最佳。

未成熟 → 成熟度高

第二步：没熟透的先放室温

方法1：室温自然催熟
室温（20—25℃）放1—3天，或自行释放乙烯催熟。

方法2：与水果同袋催熟
和苹果/香蕉一起装进透气纸袋，加快成熟速度。

第三步：熟透了吃不完要冷藏

	保存方式	保存时间建议
软桃	尽早吃；吃不完放0—2℃冷藏。	2—3天为佳，最好5天内吃完。
硬桃/脆桃	室温可放三五天；吃不完再冷藏。	相对耐放

小贴士：冷藏前不要水洗，食用前再清洗，避免水分加速变质，有碰碰或软烂的桃子，尽快食用。

吃桃子这4个细节别忽略

认真真真买了心仪的桃子回来,吃上也得上点心,下面这些细节要注意。

去除桃毛有技巧,这样洗最省事。桃毛对有些人不友好,接触到后可能会诱发过敏反应,比如皮肤瘙痒、口唇刺痛、红肿、胸闷,甚至还会呼吸困难。这类人群建议吃没有桃毛的油桃,或戴手套去除桃皮,也可以让不过

敏的家人帮忙洗干净并剥皮。

如果不是桃毛过敏人群,只是想把它清洗干净,可以在流水冲洗的同时用手轻轻多次揉搓,也可以将桃子浸入淡盐水中,轻柔搓洗表皮绒毛,最后用清水彻底冲洗干净即可,还可以用细盐在湿桃表面轻搓后冲洗,硬桃直接用干净的刷子轻刷一遍桃毛再冲洗。

提醒:不要用小苏打搓洗,否则桃子表皮会变黑。这是因为桃子红色表皮中含有花青素,花青素在酸性环境下呈红色,在碱性环境下呈蓝黑色,而小苏打是碱性的,会导致桃子表皮变黑。

洗干净推荐带皮吃。对桃毛不过敏的人,推荐洗干净后直接带皮吃。研究显示,桃皮的总酚、总黄酮和抗氧化能力均显著高于果肉,同时也能帮我们补充更多膳食纤维,营养价值更高。

不同人群的吃桃建议。大一些的桃子比如水蜜桃,1个就有近250克;拳头大小的中等桃子,比如油桃单个约为80克至100克;小一些的桃子比如蟠桃单个约为40克。

需要注意的是,刚刚添加辅食的婴儿吃桃要打成果泥从少量开始尝试,并关注是否过敏;孩子吃桃家长要在旁看护,避免误吞桃核;尽量吃完整水果,少榨汁喝。

桃仁不要吃。无论吃的是哪种桃,都别吃桃仁。桃仁可能含有苦杏仁苷!苦杏仁苷本身是无毒的,但当咀嚼过程中植物细胞结构被破坏时,可水解生成有毒的氢氰酸,存在中毒风险。

时令不等人,好桃亦难得!新鲜的当季桃子正陆续上市,这两三个月赶紧享受桃子的香甜吧!

(来源:人民日报 微信公众号《关于桃子的消费提示》)

你真的会点外卖吗 卫健委教你3招



现在很多人都点外卖解决午饭甚至一日三餐,怎么才能吃得更放心?近日,国家卫生健康委召开新闻发布会,国家食品安全风险评估中心研究员方海琴表示,核心就是记住三个词:会挑、会搭、会备注。

会挑

在点餐的时候要挑选,看得出原形的食材,少选看不出是什么的菜品。比如说清炒时蔬、白灼大虾、卤鸡腿,我们知道自己吃的是什么,但是像午餐肉、鱼豆腐、烤肠这些加工程度很高的食材,原料不容易把控。方海琴说,还有一些干锅、油炸类菜品,即使能看出原形是什么,但是油盐用量可能比较高,也不建议多点。

会搭

指的是合理搭配,每餐做到“主食适量、蛋白质一掌、蔬菜两捧”。外卖的主食量比较大,可能吃不完,点餐的时候建议可以要求主食少一点,比如米饭一半。多点小份菜品,尽量保证荤素搭配,如果只点一个菜,可以选择那些有多种原料的菜品,保证每餐有一个手掌心大小的蛋白质的食材,比如瘦牛肉、鱼肉、鸡肉、豆干等。外卖的蔬菜普遍比较少,可以单独点一个青菜,或者是清炒西兰花。如果商家没有,就自己备一根黄瓜或几个西红柿,既容易买到,成本也很低。

会备注

在点餐的时候,可以清晰写明“油少一半、盐减半、酱汁单放”这些要求,而且大多数商家都会配合。学会备注、主动要求是非常关键的,比如酱汁单放可以自己控制蘸多少,控制油和盐的摄入。

方海琴提醒,收到外卖后,确认外包装完好,打开要尽快食用。一是口味更好,二是避免长时间存放可能导致食物变质。有些朋友喜欢将放凉的外卖再次微波炉加热后食用,提醒大家在微波炉加热之前,看看包装上是否注明适合微波炉加热。最好是把这些食物转移到日常餐具中,比如瓷盘、瓷碗中再来微波炉加热食用。

(来源:人民网 微信公众号《你真的会点外卖吗?卫健委教你3招》)

腹大不是怀孕也不是发胖 警惕盆腔巨大囊肿

近日,市中医院成功为一名盆腔巨大卵巢囊肿的患者实施了卵巢囊肿切除术及子宫肌瘤剔除术。

前期,50岁的朱女士(化名)感到腹胀、腹部逐渐增大,起初她未在意,误以为是长胖了。后来,她身体的不适感更加明显,如下腹胀、尿频尿急、上楼胸闷。为此,她来医院检查,结果彩超发现盆腔内藏着近30厘米的巨大囊肿及子宫多发肌瘤。

入住市中医院妇产科后,该医院手术团队进行了术前评估及讨论,最终顺利为朱女士实施了手术。术中吸出卵巢囊肿内的囊液近5000毫升(5千克),术中切除的巨大囊肿快速冰冻切片提示卵巢黏液性囊腺瘤(良性囊肿)。过秤肿瘤及囊液重达7.5千克。

术后朱女士腹部明显变小,整个人也感觉轻松了,不尿频、不胸闷,术后5天即痊愈出院。

市中医院提醒,在妇科临床中,盆腔巨大卵巢囊肿常被患者误认为“长胖”“胀气”,直至囊肿占据盆腹腔、压迫脏器,才意识到健康亮起红灯。这类直径10厘米的囊性占位,

早期隐匿、进展缓慢,却可能引发扭转、破裂、恶变等严重风险,是女性健康不容忽视的“隐形炸弹”。

相关链接

常见症状

腹部变化:腹部莫名膨隆、发胀,类似“发胖”,但四肢和脸部无明显变化,腹围快速增加。

压迫症状:压迫膀胱导致尿频、排尿困难;压迫直肠引起便秘、排便不适;严重时可能压迫膈肌,导致呼吸困难、心悸。

疼痛与不适:下腹坠胀、隐痛,突发剧烈腹痛可能是囊肿蒂扭转或破裂,需立即就医。

月经异常:月经推迟、经量增多或减少、不规则出血等。

风险与危害

急症风险:囊肿蒂扭转或破裂会引发腹腔内出血,属于妇科急腹症,可能危及生命。

生育影响:长期压迫卵巢组织,影响排卵和内分泌,增加不孕、流产风险。

恶变可能:部分巨大囊肿存在恶变概率,尤其是绝经后女性。

早筛早防是关键

定期体检:育龄期、围绝经期、绝经后女性,每年做1次妇科超声,早发现、早干预;

警惕信号:腹围骤增、腹胀、腹痛、月经异常,切勿当成“发胖”拖延就医;

科学应对:小囊肿遵医嘱定期观察,巨大囊肿、生长快、有症状者及时手术;

日常养护:规律作息、均衡饮食、适度运动,减少盆腔炎症与内分泌紊乱诱因。

女性健康无小事,盆腔囊肿莫轻视。远离“隐形炸弹”,从定期筛查、重视症状开始。

通讯员 陈雪媛

