

水果能不能加热吃？ 加热营养物质会流失吗？

专家解答：加热真的没想象中那么破坏水果营养



冷空气袭来，很多人都受不了吃冷冰冰的水果，但是不吃水果，嘴巴又会馋。那么，水果到底能不能加热吃？哪些水果适合加热吃？广东省名中医、广东省中医院副院长杨志敏教授给出解答。

其实在传统的养生文化当中，就已经把答案写好了。可以把水果煮熟了吃，例如炖梨、炖苹果、煮桃子、煮哈密瓜皮肉相连的那一部分等……

有人担心，水果加热后会不会丢失了维生素C？会不会破坏里面的营养成分？

专家表示，水果加热后确实会损失不耐热的维生素C，但是酚类等抗氧化物质有时反而会会增加。

加热的过程能使水果中的多酚氧化酶失活，那酚类物质就能保存得更好。还有酚类物质本来是和细胞中一些结构紧密结合的，不容易释放，加热破坏细胞组织后，反而会使

酚类物质释放更多。这就好像我们炒番茄、炒胡萝卜一样，也是能让番茄红素和类胡萝卜素通过加热释放出来，所以加热真的没我们想象中那么破坏水果营养。

而且除了维生素C以外，水果里面的膳食纤维也还是保留得好好的，如果把煮水果流出来的汁也一并喝掉，那么里面的钾和镁还是会保留下来的。

另外，加热的水果质地变得柔软，不用过多咀嚼，老人、小孩都很容易食用，吃进肚子以后也会更舒服。

当然，并不是什么水果都适合加热吃。像本身就比较软的草莓加热以后就更软了，不好看也不好吃。如果本身比较脆的水果，例如苹果、雪梨这些就非常合适。荔枝、龙眼、菠萝这些水果加热了也是挺好吃的。所以，如果牙口不好，或者生吃水果容易不舒服的，真的不妨把水果加热了吃。

推荐这道羹

苹果雪梨杏仁生姜汤

所需材料：苹果2个，雪梨2个，南、北杏各10克，生姜数片，食盐适量。

做法：苹果、雪梨洗净去芯切块，与杏仁、姜片一起放入沸水中，大火烧开后小火熬煮1个小时即可。

营养价值：苹果含有多钟营养素及有机酸、果胶等成分，中医认为其味甘酸性凉，有益胃生津、除烦醒酒的作用。雪梨水分含量高，吃起来特别清润，中医认为梨其味甘酸性凉，可

清肺化痰、生津止渴。杏仁止咳平喘，润肠通便，南北杏同用，既取北杏的药性，又取南杏的甜味。现代医学研究发现杏仁还有抗炎、镇痛、降血压、抗癌的作用。搭配生姜开宣肺气、温化痰饮、止咳平喘。故此汤特别适合咳嗽、哮喘、痰多且痰色黄黏稠，大便秘结者，素食者和大众均可食用。

小贴士：燥热与便秘人士，可待汤放凉后加点蜂蜜一同饮用。

据央广网

把脉能看出什么？ 听听医生怎么说

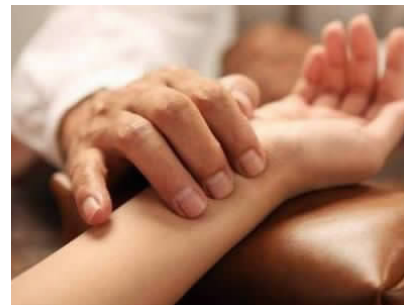
把脉，是中医诊断的重要方式之一。中医用手指触、摸、按特定部位的动脉搏动，探查脉象，从而洞察人体的健康状况。

把脉能看出什么？把脉左右手有区别吗？记者采访了广西国际壮医院主任医师李凤珍，对社会关注的把脉相关问题进行解读，推动医学健康知识推广和普及。

针对把脉能否直接看出疾病的问题，李凤珍表示，通过观察脉象，可以初步判断一个人的体质、疾病倾向等。然而，把脉并不能替代现代医学检查，对于特定疾病的确诊，还需要结合其他诊断手段进行综合考量。

李凤珍表示，在中医号脉中，左右手的脉象存在着差异。左手脉象多反映心、肝、肾等脏腑的情况，而右手则更多地关联到肺、脾、命门等脏腑。这种差异使得中医在诊断时，需要双手都进行把脉，以获得更全面、准确的诊断信息。

据介绍，把脉的时间也会影响到诊断结果。人体生理活动会随时间变化，上午阳气上升，脉象可能偏盛；而下午阳气渐衰，脉象可能相对柔和。由于个体差异较大，这种变化并非绝对，因此，中医师在把脉时会结合个



体的具体情况进行分析，以确保诊断的准确性。

此外，情绪、饮食、运动、天气等因素都可能对脉象产生影响。例如：情绪激动时脉象可能偏快；饱餐后脉象可能偏强。为了确保把脉结果的准确性，李凤珍建议大家需要在平静状态下进行把脉，并尽量避免上述因素的干扰。

把脉能靠自学吗？李凤珍表示把脉是一项需要长期学习和实践的技能，由于缺乏专业知识和经验，非专业人士很难准确判断脉象。因此，不建议大家自学自用。如果对中医感兴趣，可以选择参加正规的中医课程或培训，系统地学习中医理论和诊疗方法。

据央广网

冬季来临 如何选购安全好用的保温杯

随着天气变冷，保温杯销量逐渐上升。保温性是保温杯的重要性能指标之一。如何判断杯子的保温性？一些网友称，向保温杯内胆吹口气，再将其放在耳边，如有明显的“嗡嗡”声，则说明杯子保温性好。这种方法在网络上被形象地称为“吹气听声”法。这种方法靠谱吗？

“所谓的‘吹气听声’其实和‘贝壳共振’原理相似。”重庆大学物理学院副教授龚佑品告诉记者，当人们将杯子等半开放物体对着耳朵时，杯外气流会进入杯子内部，随后反复折返于杯子内壁与耳道，形成“嗡嗡”声。他进一步解释道，我们向任何材质的杯子吹口气都会听到“嗡嗡”声，甚至不吹气也能听到声音，因为“嗡嗡”声实际上就是空气流动产生的噪声。

那么，什么样的保温杯保温性能更好呢？“与常规杯子不同，保温杯中设有真空层，且杯口小，可阻隔热传导和热对流；其内胆外壁上往往会镀一层银或铜，有助于减少热辐射。”龚佑品告诉记者，保温杯的真空层工艺技术是决定保温效果的关键，但对于普通消费者来说，很难判断工艺的好坏。因此，他建议消费者在选购保温杯时，

购买有合规标识和合格证的产品。此外，还可以通过对比不同产品的保温实验报告，选购保温杯。

面对细分化程度较高的保温杯市场，专家提醒，除关注保温效果外，根据自身需求选择适宜材质的保温杯也极为重要。

记者在多个电商平台以“保温杯”为关键词进行检索，发现市面上的保温杯内胆和过滤网材质基本为304不锈钢、316不锈钢等，而杯盖材质多为硅胶、聚丙烯(PP)等。龚佑品建议，虽然采用食品级304不锈钢的保温杯最为常见，但若有长期泡茶或盛装酸性饮品的使用需求，最好选用抗腐蚀性更强的医用级316不锈钢材质制作的保温杯。硅胶、PP材质制作的杯盖相对安全，在高温下不易释放有害物质，可以放心选购。

龚佑品提醒，随着人们消费需求的升级，保温杯的款式更新潮，功能也从单一的保温变得更加综合，如具备温度显示、提醒饮水等智能化功能。消费者在选购时，应根据自身使用需求，优先选择标识齐全、工艺先进、材质安全的保温杯产品。

据科技日报