

这些蔬菜咋挑选

如何在菜篮子里挑出蔬菜中的“尖子生”，是很多人关注的话题。日前，记者采访中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员舒金帅，针对常见蔬菜，为消费者支“挑选妙招”。

辣椒：按“用途”选品种，观“紧实”辨新鲜

甜椒适合怕辣人群，应选果肉厚实的；尖椒、线椒辣度中等，适合调味；小米辣辣味浓烈，少量即可提味。

新鲜度判断看三点：表皮颜色要鲜艳（红椒全红、青椒鲜绿），无褶皱或黑斑；轻捏时紧实饱满，软塌的可能失水；果柄需翠绿牢固，发黄或脱落的已不新鲜。舒金帅特别提醒，甜椒若出现局部软烂，可能是内部开始腐坏，不宜选购。

黄瓜：“小刺”“硬度”双指标，清香扑鼻更放心

“黄瓜是夏季补水佳品，挑选大棚黄瓜时，要避开‘激素嫌疑’。”舒金帅说，新鲜黄瓜表面应有均匀小刺，轻触易脱落，刺稀疏或脱落的多为老黄瓜。颜色需整体翠绿、两端不发黄，“颜色过深可能使用了激素，要谨慎。”

手感方面，紧实硬挺、按压无软陷的黄瓜更新鲜，发软的

能采摘时间长，易空心或腐坏。此外，凑近闻应有自然青草香，若带酸味或异味，可能是变质或农药残留所致。

番茄：自然成熟很关键，“弹性清香”是首选

市面上番茄品种繁多，如何区分自然成熟与催熟产品？

对于番茄，“自然成熟是关键”。自然成熟的番茄颜色均匀（全红、粉红或黄色）、表面有光泽，青红不均或颜色过艳的可能是催熟果。萼片鲜绿且与果实连接紧密，是新鲜的标志；若萼片发黑或脱落，说明存放较久。

触感上，轻按有弹性但不软烂的最佳，过硬的未成熟，过软的可能腐烂。自然成熟的番茄有明显清香味，催熟的则气味寡淡甚至无味，这是重要鉴别点。

选购蔬菜时，尽量避开表面异常光亮、有蜡质感或蓝色斑点的产品，这类蔬菜可能使用了保鲜剂或农药残留较多。优先选择根部切口白净、叶片无褐化的绿叶菜，如油麦菜、生菜等。

“记住‘看、摸、闻’三步法，结合不同蔬菜的特性细节，就能挑到新鲜健康的应季好菜。”舒金帅说。来源：学习强国

茶和黑巧克力降压效果最好

高血压患者大多需要长期服用降压药。近期《欧洲预防心脏病学杂志》发表的一项研究表明，茶和黑巧克力中富含的黄烷-3-醇有降压作用，其功效在一定程度上与处方药相当。

英国萨里大学牵头的国际团队选取了1946年至2024年间发表的145项研究，针对黄烷-3-醇功效进行深入分析。这些研究共涉及5202名参与者，既包括单次食用效用评估，也包括持续26周的长期观察评估。黄烷-3-醇来源为巧克力、茶、苹果、葡萄提取物等。分析结果显示，每日平均食用黄烷-3-醇586毫克，可显著降低

低血压，总体变化幅度为收缩压降2.8毫米汞柱、舒张压降2毫米汞柱；高血压患者受影响更大，收缩压和舒张压分别可降低5.9毫米汞柱和2.7毫米汞柱。24小时动态血压监测下，总体血压下降了3.7/2.6毫米汞柱，高血压患者下降6.8/5.1毫米汞柱。从食物来源看，黑巧克力和茶的降压效果相对更强。此外，2022年发表的针对2.1万多人的跟踪研究也显示，可可黄烷醇补充剂能够使心血管疾病死亡率降低27%。

研究人员认为，将富含黄烷-3-醇的食物纳入日常饮食有益心脏健康。黑巧克力所含可可量至少应达到75%，茶摄入量为每日约700毫升。来源：生命时报



6月10日，甘肃张掖国家湿地公园碧水涟漪，满目葱翠，一幅塞上江南、戈壁水乡的自然生态画卷。张掖国家湿地地处城市北郊，是张掖重要的生态系统，被誉为“城市之肾”。来源：光明网

中医从整体观念出发，将肥胖视为与人体脏腑功能失调、气血阴阳失衡密切相关的病理状态。因此，强调综合调理，通过中药调理、针灸疗法、运动养生、饮食调理、情志调节等多种方法综合干预，达到健康减重的效果。

肥胖的病因病机有脾胃虚弱、痰湿内阻、肝郁气滞、肾阳不足等不同类型。比如，脾胃为后天之本，主运化水谷精微。如果脾胃功能虚弱，运化失常，水湿就可能在体内积聚，进而形成肥胖。

对于脾胃虚弱、痰湿内阻的肥胖者，常用的中药有薏米、茯苓、白术、苍术等，可以增强脾胃的运化功能，祛除体内的湿气。对于肝郁气滞的肥胖者，常用的中药有柴胡、香附、郁金、陈皮

健康减重 中医有方

等，可以疏解肝郁，调节气机，促进脾胃的运化功能，从而达到减肥的效果。对于肾阳不足的肥胖者，常用的中药有附子、肉桂、干姜、杜仲等，可以温补肾阳，增强新陈代谢，促进水液代谢，从而减轻体重。

除了中药调理，还可采用针灸疗法。通过刺激特定的穴位，调节脾胃功能，抑制食欲，促进脂肪分解。适量运动有助于气血运行，消耗多余脂肪。太极拳、八段锦等传统运动，可以疏通经络，促进气血循环。保持心情愉悦，避免过度压力，通过听音乐、腹式呼吸等方式调节情绪，对于防治肥胖也非常重要。

来源：人民网

夏季食养 用好“一菜一粥一茶”

夏季雨水充沛、闷热潮湿，这样的气候易伤脾胃，所以人们饮食应忌热避凉，多吃具有补脾健脾、清利湿热作用的食物。今天为大家推荐适合夏季食用的“一菜一粥一茶”。

一菜：丝瓜炒鸡蛋 材料：丝瓜2根，鸡蛋2个，葱、姜、蒜、盐、鸡精、香油各适量。做法：将丝瓜洗净、去皮，切片或切块；将鸡蛋打入碗中，放少许盐，搅拌均匀；起锅热油，倒入调好的蛋液，翻炒片刻取出待用；再次向锅内倒油，下少许姜丝、蒜煸炒；放入丝瓜，炒1~2分钟后，倒入炒好的鸡蛋，撒少

许盐，炒至丝瓜变软，放入适量鸡精、葱花、香油翻炒即成。功效：清热凉血、健脾和胃。

一粥：薏苡仁百合粥 材料：薏苡仁、百合、粳米各适量。做法：将上述材料洗净，浸泡后，放入锅中，加适量清水，大火煮沸后转小火，熬煮成粥。功效：健脾祛湿、清心安神。

一茶：薏苡仁陈皮茶 材料：陈皮、薏苡仁各适量。做法：将陈皮、薏苡仁放入锅中，加适量清水煮沸，待温度适宜后即可饮用。功效：健脾理气、利湿消肿。

来源：学习强国

