

西瓜 红瓤白籽最好别吃

眼下正是西瓜陆续上市的季节,一个个皮绿瓤红的西瓜,着实让人眼馋。然而,最近一些消费者反映,所购西瓜虽然瓤红了,籽却仍然瘪白,吃着还会觉得嘴里发酸。这种西瓜到底有何“猫腻”?西南农业大学食品学院教授王光慈表示:这样的西瓜应该是催熟的,口感营养都不好,最好别吃。



便用乙烯利等植物激素进行催熟。”王光慈说,“使用激素催熟西瓜,会使西瓜味道发酸,品质变劣。西瓜喷施植物

激素后,瓜内糖分转化功能受阻,致使西瓜糖分含量低、汁液少、肉质粗,不甜也不脆,甚至含有苦味。”王光慈表示,乙烯利吃多了会影响人体营养吸收,导致营养不良。对于芒果等不能自然成熟的水果,可以采用乙烯利催熟,而柿子、桃、西瓜等能自熟的水果,都不应该进行催熟。

因此,买瓜时可以按“看、闻、尝、存”四步法来判定西瓜

是否是催熟。一看:成熟的西瓜籽黑,而催熟的西瓜,尽管瓜瓤红了,可籽仍然瘪白,非常容易分辨。二闻:正常成熟的西瓜,表皮上可以闻到瓜香味,催熟瓜不仅没有香味,有的还有异味。三尝:正常成熟的瓜甜度高、口感好;而催熟的瓜发酸,几乎没有甜味。四存:正常成熟的西瓜,一般可以保存一周以上。催熟西瓜最长可以保存两天。黄高平

西红柿鲜荔枝不宜放冰箱

西红柿、鲜荔枝、巧克力等许多食物,并不适合放在冰箱里。

西红柿:西红柿经低温冷冻后,肉质呈水泡状,显得软烂或出现散裂现象,表面有黑斑,煮不熟,无鲜味,严重的则酸败腐烂。

鲜荔枝:鲜荔枝在0摄氏度的环境中放一天,表皮会变黑,果肉变味。

巧克力:巧克力在冰箱中冷存后,一旦取出,在室温条件下即会在其表面结出一层白霜,极易发霉、变质,失去原味。

火腿:火腿放入冰箱低温贮存,其水分会结冰,脂肪析出,腿肉结块或松散,肉质变味,极易腐败。

香蕉:如将香蕉在12摄氏度以下的地方贮存,香蕉就会发黑腐烂。 刘明安

老年生活报

品质生活

2007年 6月15日

5版

编辑:于波昌
电话: (0532) 82933711
Email: ybc@qingdaonews.com

生活小窍门

防砧板开裂 涂点食用油

厨房中的砧板很容易开裂,为了防裂,买回新砧板后,应立即涂上食用油。具体做法是:在砧板上下两面及周边涂上食用油,待油吸干后再涂,涂三四遍即可。砧板周边易开裂,可反复多涂几遍,油干后即可使用。经过这样处理,砧板就不易出现裂痕了。

鱿鱼的切法

先在鱿鱼的眼睛上各切一刀,去掉眼睛后洗净,烹调时鱿鱼就不会发黑难看;鱿鱼的眼睛里有种棕黑色的液体,洗的时候最好在水中清洗,以免这种液体四处飞溅。切鱿鱼时,先从左角开始切,刀和鱿鱼呈45度的角,切那种连皮不要断刀的斜线就可以了,然后换反方向再从右角切交叉的斜线,最后再切成长方形的小块。 刘艳玲

端午节临近,不少市民开始购买粽子,在商场、超市,花样繁多的粽子也已摆上柜台。但是少数不法分子为牟取暴利在市场上销售“返青粽子”,所谓“返青粽子”就是用一种“返青粽叶”包出来的粽子。这种“返青粽叶”采取化学染色手段,在浸泡粽叶时加入工业硫酸铜,让已失去原色的粽叶返青,使其表面光鲜、色泽鲜绿,人吃了这种粽子可能会导致铜中毒。在此,工商执法人员提醒消费者,要提防“返青粽叶”和“返青粽子”,尽量

三招鉴别 返青粽子



选购厂名、厂址齐全的正正规厂家生产的粽子。对于如何鉴别“返青粽子”,执法人员建议:

一看外表,原色粽叶的颜

色发暗发黄,“返青粽叶”则呈均匀的青绿色,且表面鲜亮。

二闻味道,由原色粽叶包制的粽子煮熟后会散发出粽叶的清香,“返青粽子”煮熟后粽叶不但香味不浓,反而有淡淡的硫磺味。

三看煮水,原色粽叶包制的粽子煮好后,煮水会呈现淡黄色,而“返青粽子”的粽叶由于经过化学处理,颜色会比较稳定,加热后,煮水会呈现淡淡的绿色,如果绿色较明显,则说明化学原料的含量很高。王琦

空调最好装在1.7米处

天气转热,许多家庭又开始购买安装空调。一般家庭习惯于把空调装得靠近房顶,认为这样比较美观。实际上,空调最好安装在离地面1.7米左右的高度,这样,其制冷效果和对居住者的健康才是最好的。

一般空调的进风口在上半部,出风口在下半部,若把空调安装过高,经过热交换的冷空气还未沉落到房间下部,就被空调吸回,从而使房间下部的热空气得不到

很好的冷热交换,使房间下部的温度还是偏高,降温效果就较差。

中国疾病预防控制中心环境所研究员戴自祝教授指出,人的头部高度是空调安装的一个刻度线,安装高度应在稍稍高于头部近于与头部平行位置为佳。

戴教授指出,空调装到比头部略高的位置时,头部会感觉非常凉爽,冷气由上至下慢慢沉淀,逐渐凉爽身体和四肢,这样是身体最自然的凉爽状态。吴尧

家中少用空气清新剂

很多家庭都习惯把空气清新剂作为消除家里异味或者清新空气的主要帮手,尤其是在很多家庭的卫生间里,空气清新剂、芳香剂等更是成了“常住居民”。可能很多人都有个错觉,觉得只要一用空气清新剂,家里的空气就干净了,其实不然。中国室内装饰协会室内环境监测中心主任宋广生提醒说,空气清新剂大多是化学合成制剂,并不能净化空气,它只

是通过散发香气混淆人的嗅觉来“淡化”异味,并不能清除有异味的气体。

和超市里各种各样的空气清新剂相比,其实还有很多天然的“空气清新剂”在农贸市场就能买到。北京中医药大学常章富教授介绍说,在卧室里放一个橘子,它清新的气味,能够刺激神经系统的兴奋,让人神清气爽,也能清除污浊的空气,美化室内的环境。 常宾

灵芝抗肿瘤早已进入孢子油时代

肿瘤患者纷纷选择中科灵芝孢子油

灵芝抗肿瘤早已进入孢子油时代

20年来,中科院在灵芝抗肿瘤领域一直处于国际领先地位,灵芝研究经历灵芝菌盖、灵芝精粉、不破壁灵芝孢子粉、破壁灵芝孢子粉到灵芝孢子油等发展阶段。9年前,中科灵芝孢子油引领中国灵芝行业进入“孢子油时代”,多年来,全球近200万肿瘤患者服用中科灵芝孢子油。

灵芝孢子油是灵芝抗肿瘤顶级形态

灵芝产品随科技的发展而改变,传统的丸、丹、粗、散的剂型落入被淘汰之列,浸膏、粉碎等粗加工方式,也远远落后于现代科技了。中科院从最初的灵芝精粉到现在的中科灵芝孢子油,不仅是灵芝产品的飞跃,更是灵芝行业的质变。

灵芝三萜是抗肿瘤主要成分

灵芝三萜是国际医学界公认的灵芝高效抗肿瘤的最有效成分,自然界中除灵芝外其它植物很少含有三萜类。中科灵芝孢子油采用超临界CO₂萃取技术(专利号:99123952.0)对破壁灵芝孢子粉进行萃取,每20克灵芝孢子粉才能萃取出1克灵芝孢子油,经过国家卫生部门权威检测证实:灵芝三萜含量≥20%。有效成分明确,成分

含量稳定,使灵芝(孢子)最大程度发挥抑制肿瘤的作用。

中科院灵芝研究不断创新

中科院灵芝技术研究的步伐没有停止,中科灵芝基因组测序已于前不久完成,中科一号太空灵芝培植进入了关键阶段。国际首个拥有自主知识产权的国药准字Z产品中科灵芝孢子、中科灵芝多糖已经进入II期临床,这是人类第一次从灵芝孢子中提取出灵芝孢子多糖、多肽,获得了国家发明专利。中科院又发明了中科AT,为复方药用真菌抗肿瘤生物制剂,具有典型的基因抗肿瘤生物治疗的概念,对P53、Bcl-2、VEGF基因有正面调节作用。相信,以中科院灵芝为载体,中科院灵芝研究技术将会为广大的肿瘤患者带来更多的福音。

中科灵芝孢子油4-3-2

安全、有效、标准化

中科院中科灵芝孢子油最为关键的4大核心技术,3大药学基础研究和2大生产硬件支持,成为灵芝行业孢子油时代的标准化风向标。

◆4大核心技术

1、常温纯物理破壁技术。据科学测定

中科灵芝孢子的破壁率接近100%,是迄今为止世界文献范围内破壁率的至高值。

2、超临界CO₂萃取技术。

3、灵芝孢子油优选和灵芝三萜测定技术。以灵芝酸B作为标准品,目前国内外只有中科灵芝孢子油有检测标准品。中科灵芝孢子油高效浓缩了灵芝三萜,比同类产品要高一倍左右;

4、灵芝孢子油指纹图谱技术。能有效鉴别灵芝孢子油的真伪和是否掺杂,为灵三萜类新药的研发提供药学研究资料,奠定

中科灵芝孢子油安全、有效、标准化的国际领先地位。

◆3大药学基础研究

药理学、药效学、安全性研究表明灵芝孢子油抗肿瘤效果好,无不良反应,安全有效。

◆2大生产硬件支持

1、中科院黄山灵芝原料GAP种植基地。
2、满足规模化生产需要的国际标准GMP厂房。与GAP合二为一,100%保证了中科灵芝孢子油的质量。

中科灵芝孢子油历经9年市场验证,参加无数次国际盛会,通过美国FDA认证(注册号14765564544),成为在美国销售的中国灵芝孢子油产品。目前全球肿瘤患者都获益于来自科技殿堂——中国科学院的中科灵芝孢子油的高科技抗肿瘤成果。

中科灵芝孢子油适宜于各个阶段各个病种的肿瘤患者服用

- ◆即将做手术、放疗、化疗的患者:服用中科灵芝孢子油,可以增强体质,为手术、放、化疗创造条件。
- ◆正在做手术、放疗、化疗者:配合服用中科灵芝孢子油,可增强机体对手术、放化疗的耐受性,促进手术愈合;减轻放化疗毒副作用,提高放化疗效果。
- ◆已完成手术、放化疗、但尚未跨越五年康复的患者:服用中科灵芝孢子油,可有效抑制肿瘤细胞增殖,清除体内残余肿瘤细胞,使机体各项功能趋于平衡和稳定。
- ◆无法接受手术、放化疗的“带瘤生存”者:服用中科灵芝孢子油,可有效减轻患者痛苦,提高患者生活质量,延长患者生存期。

肿瘤患者 好消息

★ 活动预告 ★

得了肿瘤怎么办?手术、放、化疗和生物免疫治疗哪种方案好?如何度过放、化疗难关?怎样防止康复期肿瘤复发?

为使众多肿瘤患者在治疗中少走弯路,国内知名肿瘤专家王淑芳主任将亲临岛城,为广大肿瘤患者进行免费的康复指导,欢迎患者及其家属携带病历及其他检查资料前往咨询。

专家简介:王淑芳:天津医大第三医院主任医师,全国著名肿瘤专家,中科健康顾问。从事肿瘤医学临

床工作四十余年,在肿瘤的治疗、预防上积累了丰富的经验,在全国知名医学刊物上发表过论文数篇。

活动时间:

6月16日(周六)至17日(周日)

上午8:30—下午17:00

活动地点:武昌路3号武胜关大酒店901室中科健康服务中心(乘6、15、26、31、214、302、604、605中山公园或体育场下)

咨询电话:

0532-83885771 83885619

【友情提示】

◆活动特邀权威肿瘤专家免费一对一咨询。

◆凡首次莅临中科灵芝健康服务中心活动现场的肿瘤病友,凭本人有效病历及相关证明,即可免费获赠健康科普书籍和礼品一份。