

多吃无花果的好处



现在正是无花果上市的季节,看着一个个鼓鼓囊囊、皮色青绿中泛着丝丝紫红的无花果,不禁让人想掰开果肉,咬上一口。那种甜丝丝、软绵绵的口感,相信没几个人会不喜欢,哪怕是牙口不好的老人和孩子,也能大快朵颐。不过受限于运输条件,可能很多人对它也比较陌生,但其实无花果除了好吃,营养价值也非常高。

无花果的营养价值

无花果,还有个非常有趣的名字叫“糖包子”。能有此名,一方面是因为它的外形像个可爱的包子,另一方面,则是因为它的含糖量很高,吃起来口感甜糯。

1. 含糖量高但热量不高

新鲜无花果的含糖量高达16%~20%,比芒果、葡萄、甜瓜等甜度很高的水果含糖量都高,只比香蕉低一点。因此,如果想要充饥,或者运动后担心自己低血糖,又不想

直接吃甜食或糖果,就可以选择这种含糖量较高的水果。

令人欣喜的是,虽然含糖量不低,但无花果的热量倒不算太高,65千卡/100克的热量和猕猴桃相当,只比苹果(53千卡/100克)、梨(51千卡/100克)高一点,远低于香蕉(92千卡/100克)、榴莲(150千卡/100克)等热带水果,即便是需要控制体重的朋友,也可以安心吃一些。

2. 膳食纤维含量高,改善便秘

无花果还有一个突出的优势,那就是膳食纤维含量很高,能促进肠道蠕动,改善便秘。

无花果的膳食纤维含量达到了惊人的3克/100克,不仅比“名有虚传”的通便神器香蕉(1.2克/100克)高很多,甚至比货真价实的高纤维水果——火龙果(1.6克/100克)、猕猴桃(2.6克/100克)的膳食纤维含量都要高。

3. 富硒食物

除此之外,无花果中的钙、钾和硒元素含量比较高。新鲜无花果钙含量为67毫克/100克,同时钾含量为212

毫克/100克,和补钾优秀分子香蕉(256毫克/100克)势均力敌。

无花果中硒含量达到0.67微克/100克,虽然不如桑葚(5.65微克/100克)这种补硒大户的含量高,但日常饮食中富硒食物并不多,通常在水产品、坚果中含量相对丰富。

研究还发现,无花果中含有大量无花果多糖以及黄酮类植物化学物。无花果多糖具有一定的抗肿瘤、提高免疫力的效果;而黄酮类物质则能够帮助抗氧化、抗炎,提高身体细胞对抗氧化和衰老的能力,降低身体发生炎症反应的风险。

鲜吃或干吃无花果 如何选择

尽管无花果的营养丰富,但因为其时令性很强,而且不易长时间储存,一年中我们能吃到的时间不长。为了延长享受无花果的时间,无花果干也就应运而生。

一提到“无花果干”,很多人的第一反应,可能就是学校小卖部里一袋一袋的小零食,不过,它们可完全不一样。如果你留意过这种袋装“无花果干”的配料表,就会发现它其实是萝卜丝、青木瓜丝,加上一些调味剂、香精等食品添加剂制成的。真正的无花果干,不仅具有无花果完整的外形(也有对半切开的),撕开后也可以看到内里无花果的花须结构。

而且因为本就糖分含量不低,制成果干后味道更是甜蜜。肉质的咀嚼感也很强,加上无花果干中小芝麻粒般的无花果果实带来的酥脆,嚼起来十分有趣。有人担心,制成果干的无花果,会不会只剩下好吃,营养全部流失了?其实完全不必担心。一方面,新鲜无花果中一些水溶性营养素,如维生素C(5.2毫克/100克)、B族维生素的含量并不突出。另一方面,无花

果中具有优势的营营养素,如糖分、膳食纤维、钙钾和硒等,并不会因为干制而有太多损失。

糖尿病人 能吃无花果吗

虽然无花果的糖含量高,但其果糖占据大半,加上膳食纤维含量相当丰富,而且多数属于可溶性膳食纤维,能带来强烈的饱腹感。丰富的黄酮类化学物质还能降低消化酶的活性,有助于提高胰岛素敏感性。因此,不仅对血糖的影响远小于吃米饭、馒头等碳水化合物类主食,如果注意控制摄入量,或用它代替部分主食,还能对减肥有帮助,并有利于控制血脂。

若实在担心吃无花果或无花果干对血糖有影响,您还可以试试这几个小技巧:

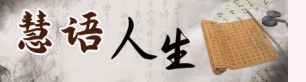
1. 搭配苹果、梨、桃子、草莓等含水量充足、含糖量不高的水果一起吃。不仅丰富了营养来源,还能适当控制对无花果的摄入量。

2. 搭配原味坚果一起吃。坚果中蛋白质和不饱和脂肪酸含量高、含糖量低,饱腹感强,搭配新鲜无花果或无花果干一起吃,不仅口感丰富,而且有助于调节食用后的血糖波动。

3. 限量吃。对于无花果干这种含糖量较高的食物,以一天20克左右为宜,如果血糖控制不佳,则更应适当减少,或者分成几次少量食用。

4. 选择原味、加工程度低的无花果干。避开加工程度太高的种类,比如额外加糖、盐等调味品。尽量选择原味、无添加,加工程度低,只是干燥脱水制成的果干,最大程度确保健康。

科普中国网



人生要善于 做减法

黄企生

《道德经》中有云:“名与身孰亲?身与货孰多?得与亡孰病?甚爱必大费;厚藏必多亡。”得到名利和丧失生命,哪一个更有害呢?过分地珍惜会造成更大的浪费,千方百计地珍藏会造成惨重的损失。

当今社会,“快”和“多”被认为是硬道理,但实际上,活到极致的人,往往是朴素与克制的,因为真正的高级是“慢”和“少”。所谓“大道至简”,人生最精彩之处,就是学会删繁就简,朴素生活。

人生犹如做减法,过一天,少一天。过得好不好,舒服不舒服,全在内心的感受。只要不断做减法,放下劳神的东西,你就会发现,原来简单朴素,才是人生最快乐、最幸福、最难得的。

精致没有错,但精致不等于欲望上的放纵和物质上的奢靡。真正的精致,并不是放纵自己的消费欲望,而是品位上的优雅、生活上的从容。真正的“富人”,不会刻意张扬,反而追求朴素低调。

“杂交水稻之父”袁隆平培育出的“南优2号”“超级稻”,每公顷产量从3吨到最高18吨,惠及全球40多个国家地区。他得过的中国乃至世界顶级奖项难以计数,他也很富有,他的名字及企业公司股份,早在十年前,市场估值就超过十亿元。但袁隆平并没有把这些名利当回事,他更愿意称自己是农民。袁隆平说:“要说一点名利思想都没有是不可能的,但要淡泊名利,对物质别要求太高,1000多元的衣服和50多元的衣服也没什么太大区别。”

佛法常常告诫世人,为名利所累,不如放下,立地成佛,苦海无边回头是岸。周国平在《人生之路》中写道:“人们往往把朴素误认作浅显,把华丽误认作丰富。”其实简单朴素,是一种品质,更是一种美好的生活状态。

一个不被名利、欲望裹挟,始终坚守简朴内心的人,才能真正过上富足生活。

定期整理房间,丢掉不合适的物品;不要做白日梦,坚定一个目标,一步一个脚印;停止无效的社交,珍惜挚友;不要因为便宜去买一些自己并不需要的东西;去买一些质量上乘,真正适合自己的物品。

杨绛先生说过:“简朴的生活,高贵的灵魂,是人生的至高境界。”生活简单就迷人,人心简单就幸福。学会简单,其实就是不简单。做简单的人,过简单的生活,那么任凭世事纷扰,也总能信步闲庭,悠然自得。

白岩松在“光阴的故事”里有一段演讲,回首自己30岁时,他说:“30岁最大的人生感受是减法。有的人20多岁的时候拼命在做加法,但到了一定的时候就要做减法。你不是所有的都适合,也不是适合你的所有事你该去做。”

人生如同雕刻,剔除多余的,才会留下精华;真正有智慧的人,都懂得在欲望上做减法,在精神上做加法;专注当下,才会更有意义、更有价值,才能成长。

在故里,绽新颜

(上接1版)先科普下,藏红花的品质主要依靠其药用成分——西红花苷(gān)的含量来评定。中国药典标准是西红花苷-i和西红花苷-ii的含量之和不得低于10%,苦番红花素的含量不得低于5%,有专业测定数据显示,崇明出产的藏红花三者含量能

达到35%。因此,崇明藏红花的市价一般为50元一克,相对价格较高。

提升品质之外,延伸藏红花产业链、开发深加工产品提升农产品附加值,也是崇明在竞争中突围的一条路径。比如,崇明曾探索“水稻—藏红花”轮作栽培模式,因不使用农药、化

肥,稻米吃口特别香糯,广受欢迎。藏红花还“跨界”进入了美容行业。前几年,上药公司研制了3款藏红花面膜,第一年所产100万片面膜就销售一空,市场反响热烈。

尽管崇明在藏红花产业上,入局早、起步早,占有一定优势,但产业发展从来不一劳永逸的,只有积极应变才能寻得新的出路。正如采访时

一位业内人士告诉记者那样,崇明是上海最大的农村地区,拥有1/3的基本农田,但放眼全国范围去看,农田面积总数还是少,若要比拼产量,自然没有优势,但近年来崇明紧紧抓住高品质、高附加值两个方向,不断努力,即使“百花争艳”,也依旧可以走出属于自己的新赛道,走向更远的未来。

崇明孩子夺冠

(上接1版)2010年9月的一天,崇明体育学校的教练来到庙镇三乐小学“挑苗子”,在众多学生中,跳远教练顾曰波一眼就看中了黑黑瘦瘦的栗文。也是从那天起,栗文开启了他的运动生涯!

不仅有天赋,而且能吃苦

“挑苗”那天,我们让孩子们跳跨栏,其他孩子都是勉强勉强跳过去,但栗文完成得很轻松,而且频率也非常好,那天我们回去的路上就说,这趟是挑到宝了。”

顾曰波是栗文的启蒙教练,在他

的印象里,栗文不仅有天赋而且能吃苦。顾曰波说,栗文刚来体校的时候个子小小的,但在训练场上,这个“小个子”从来不偷懒、不叫苦,每一个技术动作都练得特别认真,在队里的成绩也开始越来越突出。

“既然是好苗子,我们当然希望他能走出去,走得更远,站上更高的平台。”栗文在崇明体育学校训练一年多后,就在一次市级比赛中被上海市队的教练看中并录取进了上海市体育运动学校。

虽然带教的时间不长,但顾曰波一直关注着栗文的成长。“作为一名教练这辈子能遇到一个这么好的苗

子,是我的幸运!”

冠军奖牌的背后, 是无尽的汗水和坚持

夺冠后,栗文身披国旗绕场奔跑,体育场内掌声经久不息。

“大家可能只看到栗文现在站在领奖台上很风光,但背后不知道有多少汗水和泪水。”张从碧告诉记者,栗文在五年级去了崇明体校后,便一直寄宿在外,去到市体校后,更是很少回家,日常训练、生活起居都要靠自己。

很少能回家、没有寒暑假、训练不间断,但让张从碧最为揪心的则是孩子的伤病。5年前,栗文在一次训练中受了较为严重的腰伤,为了不让家里人担心,他只将伤病情况告诉了姐姐,

并嘱咐不要让母亲知道。在一次聊天时,姐姐无意中透露了栗文的伤痛,那一晚张从碧便担心得整夜没睡着,那段时间我整颗心都是揪着的。”直到几个月后栗文的腰伤得以治愈,她才放下了那颗悬着的心。

张从碧说,从崇明到市队再到国家队,栗文一直在咬牙拼搏。“现在他去了北京训练,每年一家团圆的机会也越来越少,去年只在腊月廿八那天聚在一起吃了一顿饭。”但哪怕是几天一条信息,只要想到孩子为自己的梦想努力拼搏,她也感到很满足、很欣慰。

栗文夺冠后,张从碧发了这样一条朋友圈:“我的宝贝,今天终于为国争光了!”也为我们家争光了!再接再厉,希望你以后跳得更高,更远!继续努力!”

“一网管全镇”如何做到

(上接1版)通过大数据分析,平台会及时显示智能门磁、天然气报警器、垃圾满溢装置等物联感知设备状态,如发现异常及时进行自动发现和派单,并可通过单兵指挥系统实时远程指挥,实现全流程闭环处置。

以“天然气泄漏预警”应用场景为例,考虑到东平镇属于农场型乡镇,不少居民常住于崇明和市区之间,一些房屋经常处于无人居住的状态,加上老年人对于安全用气缺乏基本常

识,东平镇为全镇1860户居民安装燃气泄漏传感器,实现住宅安全用气的监测;同时为使用瓶装液化气79户商家统一安装燃气报警器,一旦有燃气泄漏达到一定浓度以上,平台会精准检测到异常信息,并利用短信、电话的方式及时通知到业主、居委会以及燃气公司及时跟进处置。

除了“天然气泄漏预警”,单琦向记者介绍了更多应用场景的功能。比如,“智慧环卫”应用场景,通过对

外围连队安装干垃圾满溢装置以及环卫车定位,实现点对点作业,哪里报警收哪里的垃圾,节省了人力物力。再比如,“守护门磁”应用场景,

通过为全镇180户80岁以上常住独居老人安装非打扰智能传感器,将重点老年群体的开关门数据上传到平台,当传感器监测到独居老人超过24小时未开门,就会由系统生成工单,通过短信、电话第一时间通知到第一监护人和居委会专职人员进行上门查看;同时为335户60-80岁常住独居老人开通银龄专线,老人可按“亲情电话”一键联系亲属,按“语音播

报”收听社区信息,按“一键呼叫”拨打120,通过科技赋能进一步织密社区-亲属-老人三方守护网络。

据了解,去年东平镇“一网统管”平台共预警11243次,均得到及时处置。“这套系统为我们主动服务社区居民提供了数据保障,方便管理者及时发现、分析决策,最后处理问题,获得了辖区内居民和社区工作者的认可和好评。”王惠东表示,下一步,东平镇将进一步扩展“一网统管”的覆盖面,运用数字孪生技术打造更多应用场景,不断提高社区治理效能和城市精细化管理水平。