

青团是“健康的野菜点心”？ 答案可能和你想的不一样



清明时节，软糯的青团如约而至。捣青草为汁、和粉作团，这一抹翠色里藏着千年民俗，也裹着春日的清新滋味。很多人觉得青团是“健康的野菜点心”，事实果真如此吗？

这些健康益处藏不住

青团表面的翠绿色彩，来自艾草或鼠曲草鲜汁的加持，这也成为青团“健康加分项”。艾草和鼠曲草都是典型的富钾食物，钾元素对维持人体电解质平衡有着重要作用。其中每100克艾草中的钾含量可达677毫克，几乎是香蕉这类常见富钾食物的两倍，吃青团的同时，也能补充身体所需的钾元素。

除此之外，青团作为时令点心，将春日的自然滋味融入其中，艾草的清香还能为味蕾带来清新体验，打破春日饮食的单调。而从饮食文化角度，吃青团的习俗跨越千年，早已成为刻在国人舌尖的民俗，品尝青团，也是对传统饮食文化的传承与回味。

软糯背后的三个营养真相

不少人将青团贴上“低脂健康、野菜养生”的标签，但看似小小的青团，也藏着容易被忽视的饮食细节。掌握这三大营养真相，帮你明明白白吃青团。

真相一：个头不大，能量却超乎想象。青团的主料是糯米粉，馅料无论甜咸都含大量糖和油。一个约60克的咸蛋黄肉松青团，能量超过200千卡，部分“加料”款甚至超过350千卡。同等重量下，青团的能量是米饭

的3倍。

真相二：口感虽筋道，却给肠胃添负担。很多人偏爱冷青团的劲道口感，却不知这可能会给肠胃增加负担。糯米冷却后，淀粉会因“回生”黏性翻倍，变得更难被人体消化，甚至可能引发腹胀、嗝气；再加上青团馅料通常高油、高糖，会进一步延缓胃排空，让消化系统“雪上加霜”。小孩、老人，以及胃肠功能较弱的人群，冷吃青团更易消化不良，千万别为了口感忽视肠胃健康。

真相三：并非正餐主食，单吃易致营养失衡。青团本是“祀先之品”，不宜当作主食。只吃青团不仅能量易超标，还会缺少蛋白质、膳食纤维等营养素。

记住这五个食用建议

第一，吃青团需减主食，吃1个约60克的青团，需相应减少100~150克米饭、馒头等精制主食，控制能量总摄入。

第二，搭配时令蔬菜和优质蛋白质，比如荠菜、香椿等春日蔬菜，搭配鱼虾、豆腐、鸡蛋等，既能增加饱腹感，又能延缓血糖上升，补充青团不足的营养素。

第三，优选低油低糖馅料，购买时查看营养标签，选择含油、糖量较低的青团，控糖、减脂人群要格外注意。

第四，建议热食慢咽，通过加热让糯米淀粉重新软化，降低消化难度；食用时细嚼慢咽，减轻肠胃负担。

第五，肠胃功能弱者、老人和小孩，单次食用青团最好不超过半个，搭配温水或清淡汤品，减少对肠胃的刺激。 据中新网

水果烂了一小块，削掉坏的部分 剩下的还能吃吗？

面对这种情况，很多人犯了难，特别是一些价格不菲的水果，扔掉实在可惜。

当水果腐烂、发霉时，我们肉眼看到的坏斑是霉菌的“子实体”（相当于霉菌开花结果的部分），而其“菌丝体”（相当于根系）早已像毛细血管一样深入果肉，不断分解水果的营养物质，产生毒素。哪怕坏斑只有指甲盖大，菌丝体也可能渗透果实2/3以上。

霉菌产生的展青霉素等毒素，化学结构稳定，清洗、削皮、100℃沸水蒸煮都无法破坏。毒素会随着水果的水分扩散，即使削掉坏斑，剩余果肉也可能检测出超标毒素，就像墨水滴入清水，会浸染整颗果实。 判断腐烂水果能否食用，记住3个

原则：

第一，只要发霉，直接丢弃。无论坏斑大小，只要水果果皮或果肉上出现白色、绿色、黑色的霉点，就说明有霉菌繁殖，毒素已扩散，即便削掉坏斑也无济于事，果断扔掉。

第二，无霉点但已腐烂，谨慎判断。水果因碰撞导致局部软烂、无霉点无异味，可切掉腐烂部分及周围1~2厘米的果肉后食用；若腐烂处有酸味、酒味、苦味，或果肉发黏、发黑，坚决不能食用。

第三，警惕“隐性变质”。有些水果表面完好无损，但果肉变软、味道异常，比如苹果发苦、香蕉果肉发黑，可能是内部腐败，也不能食用。 据《科普时报》

动车组车顶为何一直闪光？ 官方解答来了



这几天许多网友表示，看到动车组车顶有“大灯”在不停闪烁，难道是在拍照？

这其实是专门在车顶盯控高压受流系统的“神器”，学名叫动车组受电弓监控装置，由补光灯和高清摄像机组成。只要动车组列车开始“上班”，它就会自动进入工作状态。

众所周知，动车组列车靠电力运行，安装在车顶的受电弓紧贴线路上方的接触网，从而持续获取电能。

列车在高速运行中，受电弓必须与接触网保持稳定接触，确保电流平稳传输。这套闪闪发光的

装置就像一对“火眼金睛”，对准受电弓和接触网进行实时监控，全程守护受电弓安全。

补光灯采用常亮模式或频闪模式，为监控提供充足光源，因此会看到车顶出现闪光。

在补光灯的协助下，高清摄像机可以清晰拍摄受电弓和接触网的状态，将画面实时传输至监控屏，随车机械师通过分析画面判断设备状态，为行车安全提供保障。

在动车“4S店”，动车组受电弓监控装置会定期进行全面检修保养，确保列车的每一趟旅程都安全可靠。 据《经济日报》

一个晒被子的最佳方式 你绝对想不到

被子可以说是我们朝夕相处的好战友。可惜很多人却忽略了它的卫生，想想看你有多久没晒过你的被子了？

被子常年不晒真的又潮又臭，还有虫

人在睡眠过程中，身体会排出汗液。被子在使用一段时间后，会积累汗液，吸收湿气，变潮。如果卧室过于潮湿，还可能产生霉菌。此外，人体还会脱落皮屑。有研究发现，一个成人平均每天可以脱落0.5~1克的皮屑。再加上有的人睡觉时会放屁、流口水等等，每条“陈年老被”都有它独特的味道。

常年不晒的被子，除了“潮”和“臭”，另一个不容忽视的问题是“螨虫”。

没什么比“一条常年不晒的被子”更让螨虫喜欢的了。常年积累的“潮气”加上皮屑，就是专为螨虫提供的乐园。据说成人每天脱落的皮屑，能让一百万的尘螨吃得饱饱的。

尘螨带来的直接健康危害就是过敏。尘螨的尸体和分泌物也会成为过敏原。在我国过敏性鼻炎和哮喘患者的过敏原中，尘螨排名第1位。

晒被子的最佳方式跟你想的不一样

当然，晒被子也是要有一定技巧的，不然可能会越晒越不保暖。这里总结几个小技巧，供大家参考：

1. 晒被子时间、地点要选好。最好在晴天的上午10点至下午3点之间晾晒被子。不要在清晨和黄昏晒被子，因为这些时间段空气湿度很高，被子可能会越晒越湿。同

时，尽量选择开阔、通风的地方。

2. 晾晒时适当地拍打和抖动被子。晒被子前，先轻轻拍打被子，抖落灰尘，然后再将被子悬挂在晾衣架上，用较大的力量抖动几次。

3. 晾晒时间控制在2~3个小时。晒被子的时间并非越久越好，长时间的暴晒可能会导致纤维断裂，保暖性下降。

4. 晾晒频次建议每周一次。久存不用或新购被褥，用前都要晾晒。正在使用的被褥，建议每周晾晒一次。

5. 最好在被子上盖层布，避免“二次污染”。很多人晒被子都是裸晒，其实可以在被子上加一层旧的床单，这样既能避免因强光照射导致面料变黄褪色，又能挡住灰尘、花粉等落在被褥上。

6. 建议被子接触身体的那面向阳光。一来保护被面材质，二来被里直接晒到阳光可以起到更好的晾晒效果。

7. 羊毛和羽绒被褥不要在阳光下暴晒。只要在阳台等通风处晾一小时就可以了。这样能尽量避免或减少阳光直射对其纤维造成损害，以延长使用寿命和维护良好的保暖性能。

如果你苦于没有晒被子的好空间，最后还有一个好方法：给被子上套一个黑色的塑料袋，吸热好，还不占空间，这个“高温桑拿房”，一秒解决晒被子困难。

用黑色塑料袋套住被子，黑色可以增加吸热、升高温度，高温可以帮助消灭螨虫，不过要小心别被人当垃圾捡走。

据科普中国微信公众号