

真的建议多把贝贝南瓜当主食

近年来,小巧玲珑、一个正好够吃一顿的“贝贝南瓜”成为许多人的心头好,它的质地像栗子一样粉糯,常常在健身爱好者吃的轻食里占据一席之地。

好吃只是贝贝南瓜的优点之一,它热量低、膳食纤维含量高,非常适合替代一部分主食或甜食。

名叫贝贝南瓜却不是真的“南瓜”

南瓜在美洲被驯化的历史可以追溯到公元前6000多年。最早进入中国的南瓜自东南沿海登陆后扩散,古人认为它“种出南番”,故取名为“南瓜”,也有别名“番瓜”,另有“倭瓜”“窝瓜”“饭瓜”“金瓜”的叫法。

市面上常见的南瓜,往往大小相差悬殊,形状有长有圆,颜色也是红绿黄白皆有。为什么同样叫南瓜,差别还挺大?广义的“南瓜”,是南瓜属植物的统称,这个家族的成员有20多种,其中被人类驯化的栽培种主要有5种,包括狭义上的南瓜(又名麝香南瓜)、笋瓜、西葫芦、黑籽南瓜和墨西哥南瓜。在我国主要栽培的是前三种,它们之间互相杂交,衍生出了各种不同的家族成员。

常见的“老南瓜”属于麝香南瓜,长筒型的叫蜜本南瓜,扁圆形的叫磨盘南瓜。老南瓜个头硕大,味道虽甜,水分含量也比较高,蒸熟后的口感比较稀软。贝贝南瓜在植物分类上属于笋瓜。笋瓜起源于较为寒冷



AI制图

的美洲安第斯山脉附近,它的耐寒性更好,果实含糖量更高。别看贝贝南瓜个头小,但它所属的笋瓜家族却能结出硕大无朋的果实,单个笋瓜最大可达1200多千克。日常餐桌上,外形和口味相当接近的南瓜和笋瓜很不容易分辨,统统被归入“南瓜”的范畴。

贝贝南瓜卖得贵所以营养比大南瓜更高?

尽管许多商家都标榜自己出售的是最正宗的“贝贝南瓜”,消费者也把小南瓜一律称为“贝贝南瓜”,但实际上,市面上的“贝贝南瓜”并没有经过商标注册,因此凡是外形、口感相近的,都被纳入“贝贝南瓜”的范畴。

贝贝南瓜原是日本通过杂交选育而成的口感型迷你品种,最早在上海引进种植,名叫“惠和一号”,这种迷你南瓜通常被视为正宗的贝贝南瓜。现在,国内正在不断面向市场需求和栽培条件,开展更多类型迷你南瓜新品种的培育,让大家买到的“贝贝南瓜”颜色、口味更加多样。

贝贝南瓜的售价高,主要因为它的种植和管理成本高。相比普通的大南瓜,贝贝南瓜种子的价格更贵,从下种就赢在了起跑线上。为了保证瓜的外形美观,避免长成“歪瓜裂枣”,育苗、移栽和管理花费的人力物力也更多。

贝贝南瓜比较贵,那它的营养会更好吗?实验表明,贝贝南瓜的蛋白质、维生素含量,在各类南瓜中位居前列。贝贝南瓜的含水量较低,膳食纤维含量较高,这成为它口感粉糯的重要原因。不过,贝贝南瓜毕竟是广义的南瓜的一种,它的营养含量并没有到“远远超过大南瓜”的程度。

贝贝南瓜虽然热量比较低,不代表它没有热量。至于能否吃贝贝南瓜减重,摄入的量才是关键。如果用贝贝南瓜替代一部分主食或是甜食,并合理搭配饮食营养结构,确实有助于减重。但是,贝贝南瓜里含有较多的淀粉,而且它的美味也诱惑着人们不知不觉间吃多。要是一口气吃上两三个,再来几碗大米饭,体重自然是不降反升。

据科普中国微信公众号

水杯、台灯变“藏手机神器”商家平台该担何责?



AI制图

为防止学生沉迷手机,不少中小学都有严格的手机管理规定。然而,学校想方设法管手机,一些商家却动起脑筋帮学生“藏手机”。水杯、台灯、闹钟等物品都被改造成所谓的“藏手机神器”,有的商家还宣称能够躲避金属探测仪检查。所谓的“藏手机神器”究竟是怎么回事?

“藏手机神器”公然叫卖

记者在多个电商平台搜索“藏手机神器”等关键词发现,这些所谓的“藏手机神器”品类繁多,从水杯、仿真书本、闹钟,到台灯、饭盒、纸巾盒,都是学生日常生活中常见物品,价格从几十元到上百元不等。

商品介绍中,“防金属探测器”“双层暗格”“防突击检查”“可以上锁”等是主要卖点。平台数据显示,一些商品的累计销量甚至超过4000件。

商家对于学校可能的检查方法做足了“功课”,记者发现这些商品宣称可以“防金属探测器”。商家解释,所谓“防金属探测”,并不是让探测仪检测不到金属,而是利用水杯本身带有的金属部件,试图让检查人员把报警声归因于杯子,从而蒙混过关。

以规避管理为卖点是否违法违规?

为保护学生视力,让学生在学校专心学习,防止沉迷网络和游戏,促进学生身心健康发展,教育部此前印发的《关于加强中小学生手机管理工作的通知》明确,中小学生原则上不得将个人手机带入校园,确有需求的,须经家长同意、书面提出申请,进校后交由学校统一保管,禁止带入课堂。

一边是学校为防止学生沉迷手机不断加强管理,另一边却是商家专门针对学校检查设计、推销隐藏工具。这些以规避管理为卖点的商品,是否存在违法违规问题?商家、电商平台又该承担什么责任?

中国政法大学副教授朱巍认为,部分商家明确以帮助中小学生学习躲避学校检查为卖点,偏离了普通收纳商品的使用场景。平台上销售的所谓“神器”,实际上是帮助未成年人或者唆使未成年人违反法律法规。

根据未成年人保护法、电子商务法等相关规定,任何人发现有损害未成年人的商品或服务出现,都有权利举报。平台应当及时对商品采取下架措施,履行主体责任,主动对多次违法违规商家进行定期清理。

据央视新闻微信公众号

为何在沙发上容易睡着,在床上却很难?

生活中,不少人坐在沙发上看电视、跟家人聊天时,不知不觉就睡着了,可一旦洗漱后回到床上,就会变得很清醒,而且越想早点睡,就越睡不着。这是为什么?

这种现象可能与睡眠压力和环境因素有关:

沙发通常和看电视、聊天、饭后休息联系在一起,人坐在沙发上时,往往没有“必须马上睡着”的目标,大脑处于比较放松的状态;周围的刺激熟悉而持续,比如昏暗的灯光、电视声、家人的活动声,类似白噪音会让人更易犯困;家人在身边,还会增加安全感,让人容易放松。

在沙发上困意满满,为什么有人这时上床反而睡不着了?

这是因为床与沙发完全不同。床的仪式感更强,躺上去的那一刻,往往意味着这是“正式睡眠”的开始。这时如果脑子里

塞满未完成的事,那些念头不会因为躺下就清空,反而因为注意力转移在黑暗中愈发清晰,让人难以入睡。

而且,一般在人洗漱后,就会变得更清醒。这时候躺到床上,如果一时没睡着,人很容易开始担心:“怎么还没睡着?明天又该没精神了。”

更重要的是,若长期经历这种“睡不着-担心-更清醒”的过程,大脑会逐渐把床与清醒、睡前焦虑联系起来。久而久之,床不再单纯带来睡眠信号,反而可能成为“越躺越清醒”的场所。

如果你偶尔在沙发上睡着,一般不必过度担心。但如果每天都在沙发上睡很长时间,可能消耗夜间睡眠需求,影响正常作息。而且在沙发上坐着打盹,可能会呼吸不畅,甚至还有摔倒的风险。

想让床变得像沙发一样容

易入睡,建议从以下几个方面调整:

1. 尽量固定作息。每日坚持同样的上、下床时间,久而久之就容易形成自己的生物钟。不管睡眠好坏,都要坚持。
2. 睡前安排一段放松时间。睡前可以尝试一些放松技巧,如冥想、听白噪音,或者温水泡脚、洗个澡,告诉身体“该睡觉了”。
3. 调整卧室睡眠环境。卧室环境对入睡速度影响较大。建议保持卧室昏暗、安静、温度适宜。如果外界光线过强,可使用遮光窗帘或佩戴眼罩。同时选择合适的床垫和枕头,确保身体得到良好支撑。
4. 躺久了没睡意,就先起来。上床后不要反复看时间,如果躺了一段时间仍没睡意,可暂时离开床,到光线较暗处坐一会儿,等有睡意后再回到床上。

据人民日报微信公众号