

膨大素、增甜剂、农药残留……

## 草莓真的是“最脏”的水果吗？

又到了吃草莓的季节，大家都买着吃了吗？听说还有很多家长带孩子去采摘草莓的。不过，说到草莓，很多人还是很担心，特别是一直有流言说“草莓

是最脏的水果”，不仅农药残留多不能吃，还有说个头大的草莓都是打了膨大素的……这些说法都靠谱吗？关于这些争议问题，今天我来跟大家聊一聊。

## 芯硬的草莓都打了膨大素？

芯硬的草莓可能是没有完全成熟就采摘了，也可能本身就是芯硬的品种，也可能是因为温度、光照等环境影响。而且，即使用了膨大素，通常也不会有什么安全问题。

膨大素是一种植物生长调

节剂，在水果、蔬菜上均有广泛使用，从目前的研究结果来看，膨大素还是很安全的。而且，膨大素有很强的自限性，少量使用能促进水果生长，但是用多了反而不利于水果生长，所以一般也不会用太多。

## 采摘的草莓都是纯天然、无污染的？

草莓季来临，很多草莓采摘园就开始了宣传推广，大家都会说自己的草莓是纯天然、无污染的。其实，这个基本都是“忽悠”，大多都是商家的噱头。

实际上，一般的水果蔬菜等作物在种植过程中，都需要使用肥料和农药，即使是有机食品，它也只是限制了某些化学合成农药、肥料的使用，但也可以用其他植物源和微生物源的农药、肥料。而且，就算真的

什么都不用，这种草莓通常生长很慢，产量也很低，根本不够人吃，几乎没法拿出来卖，只能是给大家摘着玩儿的了。

另外，需要提醒大家的是，就算你自己种植、什么肥都不施，种出来的草莓也依然会有农药残留、重金属等物质，因为这些物质属于环境污染物质，在我们的环境中，包括空气、水和土壤里都有，只要你种植，就不可避免会有。所以，根本不存在什么纯天然、无污染的草莓。

## 草莓农药残留高？

一直有说法称草莓是最脏的水果，因为农药残留多。

当然，农药残留肯定是有，毕竟它是环境污染物，任何食物中都有，草莓中当然也有。但是，大家还是可以放宽心，有农药残留并不表示吃了一定有害。

因为，一般来说，草莓中的农药残留不会很多。一方面，毕竟我们实现“草莓自由”也不是那么容易的，大家也不会吃

很多，所以不用太担心这点儿农药残留会对健康产生危害，正常吃是没有问题的。

不过，我还是建议最好用清水冲洗后再吃，因为清洗可以除掉草莓表面可能携带的细菌、病毒，避免食物中毒。比如，前几年德国就发生过因为吃草莓导致的大肠杆菌食物中毒事件，就是因为吃了携带大肠杆菌的草莓。况且，我国很多地方的草莓园都会用粪肥。

## 奶油草莓、红颜草莓那么甜，是注射了增甜剂吗？

为什么说可能性很低呢？因为打针很容易把草莓打坏，本来草莓就很娇气，运输、储存的过程中很容易

被磕坏。而且，打针注射的甜味剂也很难均匀分散，这样做对商家来说完全得不偿失。

## 白色、绿色的草莓可以吃吗？

去采摘草莓的时候，经常会看到白色和绿色等奇怪颜色的草莓，就有人担心会不会有问题、是不是转基因。其实，这种草莓只是在生长过程中，由于天气、温度

等影响而发生的“小插曲”，就好比有些人生长过程中由于一些外界条件影响会长点斑一样的道理，它并不是转基因的，也没有什么安全问题，可以放心食用。

## 有的草莓一放就烂，有的却可以放很久？

这个跟草莓的品种、采摘时期、储存方法有很大关系。有些品种的草莓，本身不容易磕碰，存放时间就比较久；有些草莓，它采摘的时间早，没有完全成熟、比较硬，运输、储存也比较方便，存放的时间也会更

长。如果是完全成熟的草莓，放不了多久就会坏。

另外，储存方法也很重要，有些人放草莓的时候会用保鲜袋、泡沫垫着，防止磕碰，有些人就直接一堆放进塑料袋里，这样肯定存放期也不一样。

## 如何挑选到安全的草莓？

如果是一家人，尤其是带孩子亲自采摘，我的建议是尽量找一个环境好一点的园子，享受跟孩子一起的摘草莓之乐。

如果是买着吃，建议大家还是尽量去正规的超市、市场购买，少去小摊贩处，大超市

里的草莓通常有比较好的运输、储存等条件，草莓的质量也更有保障。在挑选草莓的时候，尽量挑选保存比较好的，如果草莓已经有磕碰、破损，甚至开始腐烂了，最好就不要买了。

(北青)



3月3日，村民在云南省曲靖市会泽县待补镇一草莓种植基地摘草莓。  
新华社记者 陈欣波 摄

糖尿病、高血压、心脏病……

## 长期睡眠不佳，这些疾病会找上你……

3月21日是第22个世界睡眠日。在中国医师协会睡眠医学专业委员会3月19日举办的“2022世界睡眠日新闻发布会”上，中国工程院院士、北京大学第六医院院长陆林等多位专家指出，长期睡眠不足会产生致命的影响，研究显示长期睡眠有问题会增加糖尿病、高血压、心脏病的发病风险。

睡眠是维持人体生命活动的重要生理过程。中国工程院院士、清华大学临床医学学院院长董家鸿指出：“充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。”

中国工程院院士、耳鼻

咽喉科专家韩德民指出，多种慢病的源头因素和睡眠疾病之间密切相关，必须对健康和睡眠之间的关系有非常重要的认识，更重要的是要推进知识科普，让大众了解睡眠的重要性。

“实际上，睡眠有重要的生理功能。人类最基本的认知记忆就是在睡眠当中完成的，脑组织的代谢产物是在睡眠中被清除的，突变的肿瘤细胞同样是在睡眠当中被清除的，有睡眠才有健康。”陆林指出，好睡眠可以减少糖尿病、心血管疾病的发生。

他援引四个大学的团队研究发现指出：睡眠时长跟人群的高血压、房颤、肺栓塞

直接有关；睡眠障碍会增加痴呆的风险；睡眠障碍与精神疾病也有密切关系，如果青少年有一些精神心理疾病，医生也要尽量去维持他们的良好睡眠。

在专家们交流的过程中，学龄前儿童也是重点关注的人群。研究发现，睡眠问题会影响学龄前儿童产生共情、理解他人的能力。

睡眠是健康的基本保障。陆林感慨他每次门诊都会有中学生、大学生来就诊。我国青少年睡眠障碍发生率为26%，有一些甚至因为睡眠障碍而休学，影响自身成长。“预防老年痴呆，良好的睡眠也非常重要。”陆林说。(光明)

## 力量训练或许比跑步更有助于睡眠

新华社北京3月17日电《参考消息》16日登载阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网报道《研究发现俯卧撑比跑步更有助睡眠》。报道摘要如下：

增加17分钟的睡眠看上去似乎很少，但也可能很多，这因人而异。对于睡得深沉而安宁的人来说，一天多出这17分钟睡眠似乎不会改变什么，但对于难以入睡或者会在清晨多次醒来的人来说，每晚获得额外的睡眠可能是非常有益的。

对于后者而言，最近一项研究的细节肯定令他们很感兴趣。根据该研究，举重或做俯卧撑可以提供17分钟的额外睡眠。对于存在睡眠问题的人来说，这样的锻炼方式似乎比慢跑或骑自行车更好。

该研究对386名超重或肥胖的人进行了研究，他们的年龄在35至70岁之间，过着久坐不动的生活，血压相对较高。

为了便于分析，上述参与者被分为4组：一组不运动，另一组每周花3个小时在健身器材上进行力量训练，第三组每周进行3个小时的有氧运动，在跑步机上跑步或踩椭圆机，最后一组每周从事上述两种运动。所有参与者都需上报睡眠质量、睡眠时长以及他们实际上在床上躺了多久。

研究人员观察到，在那些每晚睡眠时间不足7小时的参与者中，跑步、骑自行车或踩椭圆机的人平均每晚获得23分钟的额外睡眠时间。而那些进行力量训练的

人获得的额外睡眠时间提高到了40分钟。与此同时，有氧运动组和综合运动组的人在床上躺着的时间更长，力量训练组的人入睡更快。所有运动组的人睡眠质量和睡眠障碍都有所改善。

这项研究的主要研究员、美国爱荷华州立大学科学家安杰莉克·布雷廷指出，有氧运动和力量训练对人体健康都很重要，本次研究结果进一步表明，力量训练在改善夜间睡眠质量方面可能更胜一筹。

考虑到最近有研究发现睡眠不足或睡眠质量差会增加患高血压、高胆固醇和动脉硬化的风险，这一结果很重要。睡眠不足还与体重增加、糖尿病和炎症有关，会增加中风、心脏病发作或过早死亡的风险。