

温馨提示:集齐全年《科普中国 吉林行》专栏剪报的读者,年底将获赠省科协与城市晚报社出品的珍藏版科普画册。

星期二  
养生

# 水果蔬菜的皮吃还是扔?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

——主办——

2017年第16期

随着人们对营养健康越来越重视,在网络上、朋友圈会出现越来越多的有关于健康营养的小建议。一直以来,关于蔬果皮有“神奇”功效的说法颠覆了很多人的认识,原来一直扔掉的蔬果皮竟然比蔬果本身还有营养价值?那么,蔬果皮真有那么好吗?我们到底是吃还是扔呢?今天就为大家解惑。



首先,一起做好这道选择题,我们来说说为什么不吃?总结了一下,大体有以下几种原因。

1.习惯了。从小妈妈没有做过,所以不吃,也不会给孩子做着吃,这也是一种传承。

2.不好看,不好吃。蔬果皮一般都会比较粗糙,口感不好,所以也从没有想过去吃。

3.这点是最重要的,就是怕洗不干净,有农药的残留,所以去皮后食用安全系数更高。

综合以上原因,那蔬果皮能吃吗?答案很肯定,能吃。但是也是有选择的,不是所有的蔬果皮都能吃。

部分蔬果皮比蔬果本身的肉质部分含的营养成分要多,同时蔬果皮含有的膳食纤维也比肉质部分要高。比如说茄子、苹果、梨、西红柿、黄瓜、冬瓜等,还有一部分蔬果皮中含有大量的多酚,能有很好的抗氧化保护作用,它不光能保护蔬果不被氧化,同时,也能给我们提供很好的抗氧化保护,比如:蓝莓、葡萄、西红柿、苹果等。下面推荐几种蔬果皮的吃法。

## 可以吃的蔬果皮

**苹果皮:**苹果皮中含有丰富的果胶和膳食纤维,能够促进胃肠的蠕动,同时含有多酚类的物质,有很好的抗氧化作用。最好的吃法非常简单,就是洗干净直接吃。

**冬瓜皮:**一般冬瓜皮比较厚而且粗糙,我们在食用冬瓜时都会削掉冬瓜皮后再食用。其实,冬瓜皮中含有多种维生素、矿物质,有很好的解暑、健脾、利尿的作用;最好的食用方法就是洗干净带皮做汤。

**梨皮:**梨皮本身是很好的中药,可以清心润肺,最好的食用方法就是洗干净直接食用或者带皮煮梨汤,在冰糖蒸梨的时候不要去皮。

**菠萝皮:**一说到菠萝皮,大家肯定说上面有刺怎么吃,其实菠萝皮中含有丰富的膳食纤维,而且菠萝中的菠萝蛋白酶分解能力特别强,有助于消化,有很好的护胃功能。食用时只要削掉表面带刺的部分,挖出果肉部分,留下皮煮水喝,也很好。

**茄子皮:**是心脑血管朋友的好食物,最好的做法就是连皮烹饪。

## 这些蔬果皮一定不能吃的

**土豆皮:**土豆皮中含有“配糖生物碱”,食用过多,在体内积累过多后容易中毒,我们平时蒸土豆的时候一定要削皮。

**柿子皮:**大柿子在没有成熟时,鞣酸存在于柿肉中,成熟后鞣酸会集中到柿皮中。鞣酸进入人体后在胃酸的作用下,会与食物中的蛋白质起化合作用生成沉淀物——柿石,引起多种疾病。

**红薯皮:**红薯皮含碱多,食用过多会引起胃

肠不适。表皮呈褐色和黑褐色斑点的红薯多是受了“黑斑病菌”的感染,能够产生“番薯酮”和“番薯酮醇”,进入人体将损害肝脏,并引起中毒。中毒轻者,出现恶心、呕吐、腹泻,重者可导致高烧、头痛、气喘、抽搐、吐血、昏迷,甚至死亡。

**荸荠皮:**荸荠常生于水田中,其皮能聚集有害有毒的生物排泄物和化学物质。另外荸荠皮中还含有寄生虫,如果吃下未洗净的荸荠皮,很容易导致疾病。

**银杏皮:**果皮中含有有毒物质“白果酸”、“氢化白果酸”、“氢化白果亚酸”和“白果醇”等,进入人体后会损害中枢神经系统,引起中毒。另外,熟的银杏肉也不宜多食。

总结了以上这些,说明蔬果皮有好有坏,我们一定要慧眼识珠,在食用时要好好清洗,认真处理,在享受美食的同时,也要享受健康。

更多精彩尽在:



科普中国



吉林科普微窗

## 吉林省公安厅推出案件线索网上有奖举报

# 提供线索最高可奖 30 万元

为充分发挥人民群众在打击违法犯罪、维护社会稳定中的重要作用,拓宽群众举报违法犯罪线索的渠道,吉林省公安厅依托吉林“互联网+公安”综合服务平台,于2017年3月1日正式推出案件线索网上有奖举报功能,并制定发布《吉林“互联网+公安”综合服务平台案件线索有奖举报办法(试行)》,群众通过平台提交举报线索,一经核实,将根据线索作用获得奖励,奖励金额最高可达30万元。

## 如何举报违法犯罪线索?

依托公安网上服务平台,实现三种渠道举报

群众可通过登录吉林“互联网+公安”综合服务平台网页版(<http://gafw.jl.gov.cn>)、下载“吉林公安”手机APP或关注“吉林公安”微信公众号三种方式,进入“案件线索有奖举报”功能,以文字、图片、视频等形式提交举报线索。举报可以选择实名或匿名的方式,但匿名或使用虚假信息举报的,公安机关不予奖励。无法核实举报人身份的,也不予奖励。

## 可以举报哪些案件线索?

省内的属于公安机关管辖的案件

凡是发生在吉林省范围内的属于公安机关管辖的行政案件、刑事案件及在逃犯罪嫌疑人线索,均可通过平台进行举报。《举报办

法》中规定了以下七类不予奖励的情形:公安机关已经掌握的线索,案件举报人因同一案件线索已经获得奖励的,违法犯罪嫌疑人供述或者逃犯自首、主动归案的线索,国家机关工作人员在履行职务过程中知悉的线索,案件控告人、被害人、被侵害人或者其家属提供的线索,非公安机关管辖的线索及其他不符合奖励情形。

## 奖励金额如何设定?

奖励金额最高可达30万元

公安机关根据举报线索查破行政案件,且违法行为人依法受到行政处罚的,根据线索发挥的作用,对举报人奖励50元至200元;查破刑事案件的,奖励300元至1000元;抓获在逃犯罪嫌疑人的,奖励500元至5万元。同时设置了火灾隐患线索、涉枪涉爆案件线索、涉暴恐案件线索、涉毒案件线索、交通肇事逃逸案件线索、妨害国边境管理案件线索等六类特殊奖励标准,奖励金额达50元至30万元。

## 如何领取举报奖励?

奖金发放均为银行转账,线索进度全程可查

举报人提交线索后,可凭借案件举报编号进行进度查询,线索如符合奖励标准,公安机关将及时通知举报人,并通过银行转账的方式发放奖金。举报人需在接到领奖通知之日起20日内提交核实身份、银行账号等相关信息,逾期未提供的,视为自愿放弃。

## 如何保障举报人安全?

民警泄密将追责,打击报复将予以严惩

吉林省公安厅明确规定,对举报人和举报线索实行严格的保密制度,在查证、宣传、奖励等环节,不得泄露举报人信息,未经举报人允许泄露其信息的,追究相关人员责任。对于在举报中捏造事实、诬告陷害他人,或者打击报复举报人的,公安机关依法予以严惩。

/ 记者 李娜 报道

## 3月起长春整治行人、摩托车、电动车交通违法行为

营造良好通行秩序,交警总队决定在全省范围内开展此次专项整治行动。为全面预防和减少涉行人、摩托车、电动车交通事故的发生,切实加强对行人、摩托车、电动车通行秩序管理,长春市公安局交警支队决定从3月1日开始在全市范围内开展一次行人、摩托车、电动车交通秩序专项整治行动。

长春交警的专项整治行动将重点整治行人不走人行步道、过街不走斑马线、闯红灯、斜穿马路、跨越护栏、在道路上使用滑行工具(滑板、旱冰鞋)等交通违法行为;摩托车无牌无证、乱停乱放、驾乘人员不戴安全头盔、闯红灯、逾期未检验、违反交通标志标线、未按规定车道行驶等交通违法行为;电动车违法载人载物、闯红灯、未按规定车道行驶、乱停乱放、超标电动车上路等交通违法行为。

从3月1日起,长春交警将在市区主要路口、路段设立固定宣传点,设置宣传教育处罚站,对行人、摩托车、电动车违法行为进行教育管理。

交警支队要求各大队要充分利用“罚、扣、拘”等手段集中打击一批违法摩托车、电动车,营造管理氛围,对行人和摩托车、电动车交通违法行为要做到见违必纠、严管严罚,该扣车的一律扣车,该罚款的一律罚款。整治行动开始后,长春交警会利用全市48块交通诱导屏对违法行为人进行曝光,同时也会在媒体上进行曝光行人、摩托车、电动车的交通违法行为。 / 记者 王春胜 报道

## “吉林省外国人文化服务基地”昨揭牌

为了更好地贯彻落实《中共中央国务院关于新形势下引进外国人才工作的意见》的精神,为吉林经济振兴发挥作用,做好服务,吉林省人力资源和社会保障厅、吉林省外国专家局、吉林省国际人才交流服务中心于2月27日,在长春举行了“吉林省外国人文化服务基地”揭牌仪式。

“吉林省外国人文化服务基地”将按照中央和吉林省委、省政府的有关要求,以“传承关东文化,讲好吉林故事”为宗旨,以“立足东北看吉林、放眼全国看吉林、走向世界看吉林”为目的,开展各类文化培训和具有吉林特色的文化系列活动,让更多的外国友人了解吉林、融入吉林、热爱吉林、宣传吉林,让吉林的关东文化走向世界。 / 记者 代丽媛 报道



## 建行快贷

## 3“秒”解决所有手续

建设银行2014年底推出的快贷产品,是同业率先创新基于互联网和大数据的全流程线上个人自助贷款产品。发展2年来,已成为传统银行业反击跨界冲击、加快转型发展的重磅产品。

快贷通过“秒申秒审秒签”,3“秒”解决全部贷款手续,以便捷的电子渠道、简便的操作手续、高效快速的申办流程,创造了极佳的客户体验,赢得客户的良好口碑。快贷也改变了银行个贷业务的发展模式。改变了传统消费贷款业务人工操作风险和人工审批判断主观随意性大的问题,变“人控”为“机控”,在坚持

风险把控基础上有效降低了人工成本,将基层人员从繁重的手续办理中解放出来,受到银行基层的广泛欢迎。

产品发展2年来,不断拓展电子渠道部署、扩充客户覆盖面、迭代开发优化功能、改进客户流程操作体验、探索丰富消费场景。截止2016年末,快贷产品已经累计服务客户230万户,贷款投放超过700亿元,获得了市场和广大客户的认可和好评。

以2017年春节长假为例,根据居民大众春节消费旺盛和短期资金使用需求量较大的特点,快贷有效满足了客户的假期消费资金

需求。仅春节长假期间,快贷新增客户就超过10万户。在渠道部署上,快贷目前能够通过网上银行、手机银行、智慧柜员机办理,完成了线上线下全渠道布局,后续还将研究部署在微信、自助终端等的功能实现,进一步扩展服务渠道,方便客户申请支用。快贷的实践证明,借助技术手段,商业银行能够做到真正的“普惠”,快贷户均授信金额4万元左右、门槛低至千元,这在过去人工操作的时代,几乎不可能完成。技术为金融创新插上了腾飞的翅膀,快贷即是最好的例证。

/ 记者 王秋月 报道