

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于 2019 年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二
养生

饭后吃水果会发胖吗?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第 158 期 总第624期

水果富含丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,其中所含的有机酸等物质还可以使水果的口味给人以感官享受。每日我们都应摄入一到两个中等大小的新鲜水果,来满足人体对营养素的需求。那么问题来了,水果什么时候吃,饭后吃会让你长肉吗?

水果的能量

想解答这一问题,我们先来看看水果的营养价值及能量情况。对于绝大多数水果而言,主要成分其实是水,除此之外还有碳水化合物、维生素、矿物质和膳食纤维等。一个中等大小的苹果(按 200g 算)大约 108 千卡,一个中等大小的香蕉(按 200g 算)大约 186 千卡,一块大西瓜(按 400g 算)大约 104 千卡,四分之一菠萝大约 165 千卡,大家自备一把厨房秤和食物成分表就可以简单估算所食用水果的能量。一碗米饭(按 150g 算)大约 174 千卡,同刚才算出的水果能量不难得出,很多甜甜的水果虽然吃下去感觉不怎么“占地方”,但是其能量往往相当于大半碗米饭甚至一碗米饭。

餐后吃水果是否发胖

一餐后吃一些水果酸酸甜甜既解腻,又补充维生素、矿物质

和膳食纤维,关于是否会导致发胖取决这一餐所涉入的能量是否超标。如果有意识的在进餐时少吃一些,为水果机将提供的能量留出能量缺口,无论饭前还是饭后吃水果都不会导致发胖,因为总能量被我们严格的现制了,水果的出现只会为食物多样性加分。但如果饱餐一顿后继续吃水果,相信这也是大多数人的真实情况,那么水果所提供的能量变成了多摄入的能量,过量的能量将变成脂肪囤积在体内。更多情况下我们建议将水果作为两餐之间的加餐食用。

吃水果的小贴士

水果种类繁多,因为味美,无论男女老少很少有人排斥,



因此也默默的将维生素、矿物质和膳食纤维带入了我们体内。如果想获取优质的营养素,一定要吃新鲜的水果,放置久了的水果营养价值大打折扣,此外为了防止细菌寄生虫误入口中,一定要充分洗净再吃。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗



寻访老兵足迹

弘扬红色精神

战场上的“大侠”： 我不是英雄，我是侦察兵

“我叫魏少侠，一军一师三团，今年 90 岁。”眼前这位老人在采访中，说出自己名字、部队番号时仍旧铿锵有力，他还特意补充道，“我不是英雄，我是一名侦察兵。”

对于那些在国家和民族最危难时刻舍身赴死的战友们，魏少侠觉得自己不能称之为英雄，他记得，多少次和战友冒着枪林弹雨冲锋在侦察任务前线，为国而战，为人民而战，不惜洒热血舍生命，才赢得了今天来之不易的和平，那些光环和荣誉是千千万万个烈士用生命换来的，他只是其中的一个，他庆幸自己还活着，看到了祖国的强大，享受到了幸福生活。



翻越封锁线一举炸毁敌人军需库

魏少侠出生在 1930 年 9 月，1948 年 10 月，18 岁的他踏上了参军之路，“一开始在部队当通讯员，被首长一眼相中，送去陆军学校，后来成为了一名侦察兵。”讲起当初参军的经历，老人的嘴角泛起了灿烂的笑容，他坦言，年轻时的他敢拼敢干，有一股子冲劲，办事干脆利索，能说会写，出众的表现也深得领导的赏识，在经过军校锻炼后的他成为了一军一师三团侦察排侦察兵，曾参加辽沈战役、淮海战役、渡江战役、马良山战役、荣获一等功一次，二等功一次，三等功三次。

当讲起自己在战场上的经历，老人嘴里轻声哼唱起了

一首歌，“松花江滚滚流向那英雄的马良山……敌人的炮弹翻三尺，也没有攻下英雄阵地马良山……”歌声刚落，老人深叹了一口气，深深地低下了头，“死了太多人了，活着的都是幸存者！”魏少侠说完，用手抚摸自己头上一道深深的伤疤，“这是当年被手榴弹炸的，腿部和臀部也都被炸了，留下的疤比这个还深。”

1951 年 1 月，魏少侠入朝，那场战役足足打了七天七夜。身为侦察兵的魏少侠和战友为了摸查敌军前方情况，每天晚上每三个班轮流侦察，“敌军五道铁丝网，每一道都有 1.7 米那么高，我们到第四道铁丝网就进不去了。”魏少侠回忆，

双方各自埋伏在山头，距离只有百米之遥，共吃同一眼泉水，打水随时可能与敌军正面交锋。有一次，他让一名侦察兵打水，打完水回山时，碰上了埋伏好的敌人。“好在他是一名有经验的老侦察兵，等我发现时，双方正滚成一团，我拿着冲锋枪跑下去，顶住对方的脊背断喝

一声‘松手’，这才从敌人手里救回了战友。”

侦察任务危险而艰辛，魏少侠说，“在敌军前线侦察，用树枝、草叶伪装自己，一动不敢动，咳嗽都不敢，一埋伏就是一天，生怕睡着了错过最重要的信息。”他和战友们通过投石头传递信号，就怕被敌军

发现了，暴露目标，影响大部队作战。

为了攻打敌方阵地，魏少侠脑洞大开，竟然让全班战士去抓老鼠，用电线把浇了汽油的棉花绑在老鼠身上，随后他带领一个班成功翻越敌人封锁线，一举炸毁了敌军的军需库。为此，魏少侠立功一次。

面对敌人机枪扫射高喊：“扔手雷冲上去”

魏少侠年纪轻轻就当上了连长，他精挑细选了几十名各方面能力突出的侦察兵。他们都是身经百战的老战士、老班长、老排长，在魏少侠眼中，他们是前辈，更是值得信赖的战友。

1952 年，魏少侠接到上级指令：带领两个班，抢占无名高地。这一次经历，让他永生难忘。魏少侠说，他左侧是九班长，当了 10 年兵，9 年侦察兵，右侧是十班长。当他们摸

索前行到敌人前线，距离敌军只有 10 米距离时被敌人发现了，敌人的机枪不断扫射，十班长当场阵亡，九班长重伤，魏少侠没有退缩，高喊：“扔手雷”“冲上去”……最终将敌人全部消灭。

魏少侠接到“速撤”命令，战士们用人工担架抬着九班长，背着牺牲的十班长火速撤离，这时，他听到一个声音，“魏少侠，我不行了，以后要是有一枚军功章的话，给我老母亲送

去，我家里只有一位老母亲。”

“我明白。”

这是他和九班长最后的对话，后来，魏少侠不负九班长嘱托，将那枚用生命换来的军功章送到了九班长老母亲手中……

“我讲不了。”魏少侠有些哽咽，强忍泪水，挥了挥手。时隔多年，场景仍旧历历在目，他不愿提起历史，原因在此，因为那里有他生死相依的战友。

他是老伴眼中勤奋、正义的“大侠”

复员之后，魏少侠先后在石头林林业局贸易商店和黄河泥河林业局担任保卫股股长，认识他的人都知他他肯吃苦、勤奋肯干。老伴儿于桂芬常说他“暴脾气”，经常用命令性口吻跟自己说话，“跟他当年带兵打仗的作风一样，雷厉风行，说一不二。”其实，在老伴儿眼中，魏少侠还是一个充满正义、顾家、细心的人。

于桂芬出生在商人家庭，

生活富裕，卫校毕业后在医院工作，而魏少侠 3 岁便没了父亲，7 岁母亲去世，由哥哥抚养长大，14 岁开始做童工。两人生活境遇不同，性格相反，因为缘分走到一起，一走就是一辈子。如今，老两口在敦化市社会福利中心生活已历 10 年，衣食无忧，十分幸福。

那天，魏少侠和老伴儿来到敦化市烈士陵园，在他擦拭战友们墓碑的一瞬间，

这位 91 岁的刚强老人突然失声痛哭，他说，“不知道什么时候还能再来看你们了，现在国泰民安、国富民强，你们安息吧！”

记者手记：初见魏少侠老人，早有耳闻“大侠”的倔脾气。当倾听他的故事时，黝黑而严肃的面容里还藏着天真的笑容，我看见了，除了历史的沉重，魏老很幸福。

/记者 李娜 报道 吴然 摄