

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)

星期一  
趣味

# 火龙果的红心白心哪个更好?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第181期 总第647期

现在这个季节,又有一批好吃的水果上市了。水果不仅味道甜美,而且营养丰富,无论是放在正餐还是当零食,都是绝佳的选择。不过很多人买水果的时候会纳闷,葡萄颜色深浅区分明显,火龙果有红心白心之分,猕猴桃也有红心、绿心和黄心的,那到底买什么颜色的好呢?到底有什么区别呢?

## 红心火龙果和白心火龙果

很多人认为红心火龙果比白心的更好、更有营养,真是这样吗?事实上无论是白心火龙果还是红心火龙果,其中所含的营养物质种类几乎相同。水分、维生素、矿物质、有机酸以及膳食纤维等营养素的含量差别并不明显。那它们之间有何区别?首先,味道不同。一般情况下红心火龙果比白心的含糖量更高,吃起来更甜。其次,价格不同。之前白心火龙果是我国产量很大的一种水果,而红心火龙果主要从东南亚国家进口,自然会贵一些。近些年我国国产红心火龙果的产量也在提升,两者之间的价格差别也在慢慢缩小。

红心火龙果含有更多的原花青素?原花青素有助于抗衰老,增强身体的免疫力。火龙果中含有原花青素,但是这种物质仅存在于火龙果的表皮当中;红心火龙果的果肉之所以呈现红色,是

由于其中含有一定量的“甜菜红素”。吃完红心火龙果后拉出的便便为啥变成红色?这也是甜菜红素的“功劳”。它被人吃进去之后不易被分解吸收代谢,大多会随着汗液、小便和大便排出体外,所以完全不用担心!具体火龙果该吃红心的还是白心的呢?就一句话:喜欢吃哪个就吃哪个!

## 黄心、绿心和红心猕猴桃

按照果肉的颜色区分,猕猴桃主要有黄心猕猴桃和绿心猕猴桃,也有少数的红心猕猴桃;按照物种分类主要有中华猕猴桃和美味猕猴桃。从口感上对比,红心的猕猴桃“糖酸比”更大,吃起来更加甜美,甚至是甜腻;绿色的猕猴桃吃起来相对偏酸;黄心猕猴桃的口感介于两者之间,又酸又甜。这三种猕猴桃所含营养素的种类没有太大区别,但是红心猕猴桃的营养物质含量更胜一筹。和绿心猕猴桃、

黄心猕猴桃相比,红心猕猴桃中所含的膳食纤维含量更高,食用更易促进肠道代谢;另外红心猕猴桃中所含的维生素C高于绿色猕猴桃;黄酮类物质的含量也居于三色猕猴桃的首位。从价格上看,红心猕猴桃和黄心猕猴桃的价格会比绿心猕猴桃更高一些。该吃哪个呢?还是喜欢吃哪个就吃哪个,可以直接吃,也可以拌在酸奶里或者沙拉里。但猕猴桃容易刺激肠胃,所以不建议空腹吃,一般建议在饭后半小时左右再吃,而且每天不要超过3个(1个猕猴桃大约100g-170g)。

那么,奇异果跟猕猴桃有什么区别呢?没区别。就是同一种水果。我国是猕猴桃的原产地,到目前为止全世界总共发现猕猴桃属66种,其中有62种原产于我国。猕猴桃的原有中文名称也不叫猕猴桃,叫中国醋栗。传到新西兰之后就被当地水果商人改成了“奇异

果”。

## 不同深浅颜色的葡萄

葡萄品种较多、颜色区别也很大。其中“提子”是葡萄中的一类品种,根据外表颜色可以分为红提、青提和黑提。葡萄和其他水果相比,含有花青素、白藜芦醇等具有抗氧化作用的生物活性物质。葡萄的果皮颜色越深,其中所含的生物活性物质剂量也就越高,也就是说深紫色、深红色以及黑色的葡萄中所含的各种抗氧化物质会更多一些。不同颜色的葡萄口感有区别吗?概括起来还是——差异不大。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

## 2019 长春消夏阅读季暨市民读书节闭幕 多手段展现“立体阅读”的魅力

昨日,历时三个半月的长春消夏阅读季暨市民读书节在长春市图书馆文化讲堂落下帷幕。市民、各级图书馆馆员、文化志愿者、阅读推广人等150余人齐聚一堂,唱响爱国主旋律,以“阅读”为主题,弘扬城市文化精神。闭幕式以“七个表彰”“五个表演”为主线,回顾2019年长春消夏阅读季期间阅读文化惠民工作,表彰工作突出的集体及先进个人,营造全民阅读氛围;通过朗诵、合唱、视障电影体验、

绘本分享等手段展现“立体阅读”的魅力。

在“祖国啊,我亲爱的祖国”合诵声中,仪式拉开帷幕,饱含深情的声音迸发出中华儿女的自豪之情。“抗战家书”的朗诵中,《烽火连天家国情》《一封迟到21年的家书》《尽忠报国取义成仁》等篇章再现了左权、赵一曼、林心平等先烈们的爱国之情,令人落泪;视障电影体验活动拉近了荧幕与情感的距离,在电影《建国大业》(片段)的讲述中,大家

闭上双眼,思绪被带回波澜壮阔的年代;领读者陶然讲述绘本《猜猜我有多爱你》将大家引入五彩斑斓的童话世界。在长图“阅·唱团”和全体人员共同演唱《我和我的祖国》的歌声中,闭幕式进入尾声。

本届消夏阅读季暨市民读书节活动由长春市文化广播电视和旅游局主办,以“全城热读 清凉一夏”为主题,以“喜阅·书香之美”“共阅·春城仲夏”“爱阅·我的祖国”三个时段分主题,在长春市范围内共

开展12类130项300余场活动。长春市各级公共图书馆、社区图书馆(室)、阅书房、机关、学校、商场等80余家单位参与其中,涌现出大量阅读推广典型人物。闭幕式上,76个先进个人、36个单位团体获得“绘本故事讲读人”“优秀领读者”“阅读之星”“读书小状元”“优秀志愿者”“市民读书节优秀组织单位”“优秀读书会”等荣誉称号。

据悉,读书节期间,“爱贝阅读计划”“阅读接力赛”“第

二批领读者”“好书相伴 全城共读”等活动阅读推广活动亮相春城;原故宫博物院院长单霁翔等文化名家走进“城市热读·名家讲座”;“阅读趣味挑战赛”“绘本讲读人大赛”“绘本剧创意表演大赛”等赛事精彩纷呈不断;“家国情怀 科学精神——长春院士展”等活动赢得社会各界广泛关注……丰富多彩的活动已逐步成为长春人民消夏文化生活中不可缺少的组成部分。

/ 记者 韩玉红 报道

奋进  
正当时

## 在创新中聚力前行

### ——一汽红旗电子电气研发创新团队工作纪实

“在复杂路面条件下开车,系统会自动优化车辆的各个控制系统以适应相应的地形,如:草地、沙砾、雪地、岩石等模式……实现全地形路况的智能识别与调整,有效提高车辆通过性、稳定性及越野能力。”谈起专业技术,周时莹眼中放光。

周时莹,一汽智能网联开发院电子电气研究所所长。在这位“80后”的带领下,短短几年,这个充满活力的团队攻克了一个又一个难关:其一手主导的一汽GA系列汽油机控制系统,应用软件拥有完全自主知识产权,填补了我国T-GDI发动机电控产品技术空白;自主研发的H平台红旗高级电子电气系统,已达到国际同级别车型技术水平

…… “红旗车是我国自主研发的豪华品牌车。而我们开发的电控系统是汽车核心的控制部分。”回忆起2008年一汽自主研发的红旗H7车型时,周时莹仍记忆犹新。当时共有44个车载电控系统,它的复杂程度在国外也属高级别的,国内没有任何可借鉴的经验。

这个不服输的团队,每个人心里想的全是如何破解难题,困了就在行军床上眯一会儿,饿了就对付点吃的,有人甚至病倒了在工作岗位上……功夫不负有心人,最终完成了自主设计开发,包括后期的验证,从而保证了新车的量产。

“技术创新前行者的目标并

不止于填补国内技术空白,更在于打破国外技术垄断,追赶国际领先技术,才能实现‘中国制造’到‘中国创造’的转变。”一汽智能网联开发院电子电气研究所整车电子电气架构高级主任刘晖对这话有着深刻的理解。

越野车一直是很多人喜欢的车型,但是因为两驱与四驱的切换,油门深度和变速箱挡位的控制全部需要驾驶员根据路况自行判断。这大大增加了驾驶员的负担。为了解决这一问题,2016年,研究所开始尝试开发全路况识别系统。当时,这项先进的技术完全被国外车企垄断。刘晖带领团队20多人,不分昼夜,加班加点,克服常人难以想象的困难,历时3年终于研发成

功。

在产品研发的同时,团队成员还搭建了自主软硬件平台。建立了国际先进的硬件开发流程体系,建立了国内领先的电路设计及计算仿真、热仿真及测试、板级EMC仿真能力,建立了国内领先的生产工艺方案设计能力。攻克了包括多核芯片操作系统、内存管理、标定组件、通信诊断在内的多项平台软件核心技术,全面支撑红旗系列乘用车自主控制器开发的基础软件平台。

一汽红旗电子电气研发创新团队负责集团内所有自主GA系列增压直喷汽油机电控系统的开发工作。与第二代电控产品相比,新的控制系统ECU软硬件全面升级,满足国六法规

对OBD功能的全部要求。应用表明,搭载该电控系统的TGDI发动机达到国六b排放标准,整车满足国六OBD法规要求。“这是目前国内唯一自主缸内直喷增压双VVT汽油机国六控制器,实现了大量技术突破和创新,形成了行业可借鉴的研发流程、标准和体系能力。”一汽智能网联开发院电子电气研究所高级主任孙鹏远自豪地说。

“我们团队老中青三代都有,他们活跃在所有创新项目上。”周时莹表示,因为中国一汽不断引进技术人才,为团队源源不断地输送新鲜血液,才使得团队充满活力,在不断创新中聚力前行。/吉林日报记者 王丹妮 实习生 程佳雯

渤海银行长春分行  
理财产品业绩比较基准 4.51% 1万元起购  
财富热线:0431-81965333 地址:长春市绿园区实大东2699号(与青川街交汇处)  
乘车路线:乘14、22、222、24、224、314到实大东下车即达

## 财神社区主题党日活动组织观看电影《我和我的祖国》

12日,长春市南关区全安街道财神社区党委开展“不忘初心,牢记使命”主题教育活动,组织党员观看爱国电影《我和我的祖国》。

该影片讲述了新中国成立七十年来普通百姓与国家之间息息相关密不可分的动人故事。影片通过7个永恒的瞬间,展现了祖国从成立到辉

煌的历程,展示出伟大变革下中国人的风采。观看电影的不少党员表示为新中国取得的巨大成就而感到自豪。/张曦月记者 张志善报道