

■释疑解答

水果早上吃更营养?



国外流传的谚语曾将早上、中午以及晚上吃水果比喻为“金银铜”，其道理在于早上吃水果最容易吸收，而晚上吃水果的吸收最差。但这个解释过于想当然了。事实上，人体的消化吸收能力和进食的时间并没有多大关系。消化吸收的能力主要与消化液的分泌状况和胃肠蠕动的能力有关。进食以后，健康人的消化系统都会分泌消化液、增强蠕动来促进消化吸收，这些与进食的早晚并没有直接联系，而与年龄有一定关系，通常老年人的消化液分泌会减少，消化功能会减退。也就是说，不管是早上还是晚上，消化系统对水果的吸收其实没有区别。

另外，在一些饮食建议里会有“早上吃水果”的说法，出发点往往是因为我国大多数

居民的早餐营养构成过于单一，通常只有主食和肉蛋奶类，水果蔬菜的比重太小。如果配上一些水果，可以提供维生素和膳食纤维，更有利于营养均衡。从这个方面来看，提倡早上吃水果，对于丰富我国居民早餐、提高早餐质量是有好处的。但这并不等于水果晚上吃就不好。更不用说，新鲜水果对健康有很多益处。

水果中含有丰富的多酚、类黄酮等抗氧化物质，还是维生素C的重要来源。现在，已经有大量的研究证据证明，多吃水果对人体健康是有好处的。

世界各国的营养建议都推荐要多吃水果，中国营养学会推荐成年人每天吃200-400克水果。但实际情况是，世界各国居民的水果的消费量还比

较低，远没有达到推荐的食用量。因此，我们现在面临的问题更多是水果吃得不够，而不是吃水果的时间不对。

哈佛大学公共卫生学院的健康餐盘就建议一日三餐最好都要吃一些水果，而且最好餐盘里面有一半是水果和蔬菜，这里并没有强调只有早餐吃水果，而晚餐就不能吃了。需要提醒的是，这里讲的多吃水果是建立在总能量不变的基础上，用水果替代部分其他食物。也就是说每天的总能量摄入要保持不变，多吃水果的同时要适量减少其他食物，如肉类、淀粉类主食、脂肪等食物。如果其他食物没有减少，而只是增加水果的量，会导致摄入的总能量过高，增加肥胖的风险，对健康是不利的。

■食谱

乌鸡山药汤



【材料】乌鸡1只、山药200g、枸杞、大枣、葱、姜各适量。

【做法】乌鸡去内脏后洗净备用；山药去皮切块，用清水泡着，以免变色；枸杞洗净备用，葱切段，姜切片；砂锅中倒入足量水，放入乌鸡，煮沸后，撇去浮沫；放入枸杞、大枣、葱、姜。转文火煲2个小时；后加入山药，适量盐调味即可。

【功效】提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨。

豆腐蔬菜羹



【材料】豆腐泡100g、猪肉馅40g、胡萝卜20g、青椒20g、香菇20g、玉米粒20g、盐3g、香油4g、酱油3g、葱姜末4g、胡椒粉3g、白糖2g。

【做法】豆腐泡切开一边，用小匙挖去中间的豆腐，呈豆腐盒子；将挖出的豆腐、香菇、胡萝卜、青椒、玉米粒剁碎，加盐、胡椒粉分别拌好；肉馅加以上盐、香油、海鲜酱油、葱姜末、胡椒粉、白糖，朝一个方向搅拌均匀；将肉馅添到豆腐盒子的底层，不要添满；肉馅上面分别添入其它的几种蔬菜，摆入盘中；蒸锅内放水，大火烧至水开，放入盘子，中火蒸8分钟即可。

【功效】补充人体所需的维生素，提高人体抵抗力。

■智力大挑战

如何发现伪硬币?

现有外形完全一样的9枚硬币，其中8枚是真币，1枚是伪金币。伪金币和真金币的区别仅是重量稍微轻一点。有一天，天平没有砝码，天平上没有读数。如果把重物置于天平的两边，天平能精确地显示，两边的重物是否一样重，或哪边更重一点。如何使用该天平，只秤两次，就确定上述硬币中哪枚硬币是伪金币?

答案:

把九个硬币分成三叠，每叠三个。第一次称其中任意两叠，如果这两叠重量持平，则说明伪金币在第三叠中；取第三叠中的任意两个硬币称第二次，如果重量持平，则为真币是剩下的那个。否则就是重量较轻的那个。如果第一次称的两叠不一样重则说明伪金币在轻的那叠中，取其中的任意两个称第二次，同理能确定哪个是伪金币。

总之，使用天平，只需两次，就能确定哪个是伪金币。

■心理小测试

测试你的热情感度

你是一名摄影记者，正在大街上走。突然，周围竟同时发生多起意外。对当事者来说，这都是了不得的大事；对你来说，也都是需要拍照报道的新闻瞬间。但你同时只能选择一个来拍。请问你会拍下下面哪个镜头?

1. 交通事故
2. 街头凶杀案
3. 打架
4. 火灾
5. 飞机坠毁

答案

1. 你的热情感度为3。
2. 这是非常冷静的判断。拍下犯人的照片对警察局来说也是很大的贡献。但你缺乏的却是一种忘我的热情，因此你的热情感度为0。
3. 你对周遭发生的事有着极大的兴奋，一旦热情起来就难以克制自己。你的热情感度最高，为5。
4. 你很有跟着起哄的精神，会为一点小事而忘记自我，可说是热情家和兴奋家。你的热情感度为4。
5. 坠机事件虽大，但它距离你也最远，给人的印象很淡。因此你属于相当冷静的人。你的热情感度为1。