

芒果比脸还大,草莓“造型”多变……

# 走访长沙水果市场:大块头水果并无大营养

今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 何敏

一入盛夏,山珍海味似乎都变得乏味,可有一类食物却得到大家的青睐,那就是水果。8月刚到,长沙的水果市场琳琅满目。与往年普通的水果不同,今年的水果开始出现“大个儿”趋势——继鸡蛋大小的荔枝后,单果净重近两斤、能与成年人脸部比大小的芒果,让人不能单手轻松拿起的水蜜桃等,都走热市场。

然而,“大块头”水果好看好吃的同时,不少市民开始担忧:“是不是转基因水果?吃太多会不会伤身体?”8月2日,今日女报/凤网记者走进果园,听听专家怎样解析。



## 健康身边事

湖南启动 2015 年世界母乳喂养行动——

### 关爱孩子,“喂”爱坚持

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员 黄欢 蒋凯)每年的8月1日至7日是世界母乳喂养周。8月1日,湖南省启动了2015年世界母乳喂养周活动。该活动由湖南省妇幼保健院承办,来自长沙的200多个母婴家庭、全省14个州市及部分省级医院的母乳喂养咨询师参加了此次活动。

“职场妈妈,更要‘喂’爱坚持。”湖南省妇幼保健院副院长王华说,“职场妈妈”是个特殊群体,许多人都知道母乳喂养的好处,但是当母乳喂养与工作发生冲突时,迫于生存的压力,很多人放弃了母乳喂养,这样的后果就是让更多的孩子失去了继续被健康呵护的机会。

王华呼吁,为了孩子的健康,大家应该自觉肩负起向全社会推崇母乳喂养、宣传母乳喂养的义务,自觉为更多的职场妈妈排忧解难,为她们提供母乳喂养支持。

与此同时,8月2日上午,中南大学湘雅三医院妇女儿童小组在健康管理中心六楼也举行了“喂”爱坚持的母乳喂养宣传活动。活动现场,妇儿片区科护士长向亚利给准爸爸、准妈妈们生动形象地讲述了母乳喂养中常见问题及处理方法。

### 7小时手术,医生取出女子35厘米巨大肿瘤

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员 吴靖)腹部肿胀如足月孕妇,检查发现35厘米巨大肿瘤,辗转求医不得治……8月2日,历经煎熬的邵阳女子终于在湖南省马王堆医院完成了切除手术,将体内“炸弹”移除。

58岁的胡女士是邵阳某山区的农民,3个月前,她发现自己的腹部逐渐肿胀起来,由于一开始没有明显的症状,再考虑家中经济条件一般,并没在意。殊不知,没多久,胡女士的腹部鼓胀得像是一个足月的孕妇,用手能摸到明显的肿块……之后,她感到喘不上气,茶饭不思,原本消瘦的她体重更下降到了八十多斤。

辗转多家医院,医生皆表示肿瘤无法移除。最终,胡女士来到湖南省马王堆医院。8月2日,她被推进手术室。终于,手术在持续7个小时后,医生成功为胡女士切除了一个体积为35cm×25cm×25cm、重约4.5公斤的巨大肿瘤。目前,胡女士生命体征平稳,在进一步康复中。

## 市场调查

### “大块头”水果销售火爆

“看到这么大的芒果,忍不住要尝个鲜。”8月1日,在长沙市月湖公园附近,陈女士向记者展示了自己刚刚从水果超市购买的比自己的脸还大了不少的芒果。她告诉记者,这种芒果体型好看,价格不高,所以今后也会常买。

随后,记者对长沙市主要超市、水果连锁店走访后发现,在华润万家、步步高、新一佳等超市的生鲜水果区域内,主要堆头均被这类“大块头”水果占据。

据华润万家世纪金源店工作人员介绍,售价每斤9.9元的“大芒果”是产自四川的攀枝花凯特芒果,该品种单果最重可达2000克。而雨花区绿叶水果店总经理黄岩告诉记者,店内销量最高的是产自成都龙泉驿的“皮球桃”,生长在海拔800至1000米的高山上,单个果重可达250克至350克,“现在的销量挺不错,预计到产桃期结束销量能达到160吨”。

据了解,水果的价格与等级联系紧密,包括车厘子、火龙果、苹果在内的水果均为分等级定价,直径越大的水果售价越高。如直径21毫米的车厘子便宜时可卖到每斤39.9元,但28毫米的车厘子售价很难低于99元;大个头的火龙果售价为每斤9.8元,而小个子的售价最便宜的低至3.9元。



## 专家分析

### 体型大小与品种和种植方式有关

“人们所看到的比较大的水果,比如巨型草莓,大多数并不是国内的品种,而是日系品种。”湖南省农业科学院教授李文龙介绍,以草莓为例,目前我国草莓品种主要有三个来源。一是本土的草莓品种,因为甜度口感各方面都不如国外品种,所以种植越来越少。第二是来自于欧美的品种,欧美草莓的特点是硬度较高,比较方便存储和运输,个头偏大,外形也比较好看。但是因为欧美品种的口感偏酸,甜度不够,不符合

中国老百姓的要求,所以也渐渐被淘汰。现在我国的草莓多是来自日本的品种,因为日本草莓口感比较甜,而且也比较容易适应中国的地理环境。

除品种以外,种植和



管理也是影响水果大小的重要因素。湖南农业大学教授刘亚芳表示,水果的大小不仅和品种有关,种植方式也很重要。它们能长多大和一个植株上果实的多少有直接关系。果实越少,单个果实就会长得越大。如果在种植的过程中人为地疏果,减少单个植株上果实的数量,普通的水果也会长得很大。

另外,水果个头的大小和气温也有很大的关系,随着天气转热,水果进入旺产季,生长速度也会随之加快。

### 大个儿果蔬营养反而少

“水果越产越大,其实是走销量路线。”李文龙介绍,近年来,由于大家味觉“疲劳”,很多水果销量不好,所以导致果农开始变着法子创收,而“大块头”水果就是产物。

李文龙认为,从营养程序上分析,大个儿果蔬的营养反而少。个头较大的农产品通常含有更多的“干物质”,这种物质会对集中在一起的矿物质成分产生稀释作用,即所谓的

“稀释效应”。换句话说,种植蔬菜水果时,较小的个体往往含有更多营养成分。因此,“大块头”水果相比普通水果营养成分(包括镁、铁、钙、锌)平均降低了5%-40%。

### 超大水果源于杂交,与转基因无关

水果个头大,是不是转基因,会不会影响身体健康呢?刘亚芳告诉记者,无论是超大型的水果还是形状特别的水果,都是通过杂交授粉的方法培育的,并没有采用转基因技术,杂交和转基

因也是两个完全不同的概念。

“就像是近亲结婚与不同人种结婚,生下孩子的区别。”刘亚芳举例解释,杂交是传统的一种育种方法。水果需要授粉才能结果,杂交授

粉就是在不同品种的同类水果之间授粉,通过远缘的品种相互杂交产生新的品种。因为远缘杂交的关系,新的品种在各项指标上都会比较优秀,所以不存在影响健康的问题。

## 专家支招

### 吃“大块头”水果,注意营养叠加

“水果体型越大,营养成分相对较低,所以不妨增加一些食用量。尤其在夏季,我们可以用水果餐取代晚餐,既营养又饱腹。”中南大学湘雅二医院营养科主任唐大寒认为,宜食清淡的盛夏,选择“大块头”

水果的市民可以用营养叠加的办法来保持水果本身的价值,比如以前吃一个桃子所摄取的维生素,现在同时吃一个猕猴桃补充上。另外,挑选“大块头”水果时,别买不到成熟期的那一类。如果一种水果

离成熟期还差半个月,但又长得很好看,那很可能是用了催熟剂。自然熟的水果,大多在表皮上能闻到果香味,催熟的水果不仅没果香,甚至还有异味,像一些催熟的水果总有股发酵味。