



初夏来临，又到了樱桃的上市旺季。很多爱吃樱桃的人或许都有这样的遭遇，从冰箱里取出两天前刚买的樱桃，准备大快朵颐，却发现樱桃皮上已经出现了点点霉斑。如果把霉烂的樱桃一股脑倒掉，会觉得心疼。那能不能把烂的部分挖掉后再吃呢？北京市疾控中心就来为大家科普。

还没实现“樱桃自由”它就烂了

“软质”水果这样保存才正确

■本报记者 唐诗

樱桃为什么容易霉烂？

把樱桃烂的那点挖掉是否能吃,这得从樱桃霉烂的原因谈起。日常生活中所说的水果“烂了”“发霉了”“长毛了”，其实是水果感染霉菌后出现的一系列“临床症状”。所谓的“霉”和“毛”是大量的霉菌菌丝和孢子囊（霉菌生殖细胞“孢子”产生的地方）在水果表面交织形成的绒毛状或絮状物。

霉菌家族成员众多，但对樱桃有特殊偏好的主要是以下五位：褐腐病菌、灰葡萄孢菌、展青霉菌、链格孢菌和匍枝根霉菌。它们平常以孢子的形式隐匿在土壤、空气和水等自然环境中，一旦时机成熟（温暖的温度、较高的湿度等）就会冒出来大肆繁殖。

它们中的顽固分子，如灰葡萄孢菌和链格孢菌，即使在低温（0-4℃）和干燥的环境下也可以生长，是导致冰箱中樱桃霉烂的重要“元凶”。

同时，樱桃富含葡萄糖、果糖、蛋白质、矿物质等营养成分，为霉菌生长提供了理想的养料；樱桃皮薄、肉软，在运输和

贮存过程中极易因果实间的相互碰撞而形成伤口，为霉菌的侵袭和感染提供了可乘之机。

霉烂的樱桃挖掉烂的部分还能吃吗？

霉菌污染樱桃后会产生一类叫做真菌毒素的有毒物质，食入后可引发恶心、呕吐、腹痛和过敏等食物中毒症状，长期慢性摄入还可能产生致癌和致畸等危害。看来，霉烂的部位是肯定不能吃了，那把烂掉的地方挖掉，只吃完好的部分行不行？

对于樱桃来说，也不行。因为霉菌的污染范围远远超过了我们肉眼看到的“霉”和“毛”：霉菌菌丝不仅存在于樱桃表面，而且已经侵入樱桃内部，其产生的真菌毒素也从霉烂的部分扩散到未霉烂的部分；霉菌的孢子还可以通过接触甚至空气传播的方式污染其他未发霉的樱桃。

值得一提的是，上述科学道理同样适用于其他的一些水果和蔬菜。通常，霉菌及其毒素在食物内部的扩散速度取决于食物的质地，在质地硬实、水分较少的水果蔬菜中扩散慢，在质地松软、水分较多的水果蔬菜中扩散快。

美国农业部食品安全和监察局对不同质地的水果蔬菜霉烂后的处理方式给出了科学的指导建议：对于“硬质”水果蔬菜（如大白菜、胡萝卜等），切除霉烂部位周边1英寸（约合2.54厘米）以上的区域后可继续食用；对于“软质”水果蔬菜（如桃、西红柿等），应直接扔进垃圾桶。显然，樱桃属于后者。

如何挑选和保存樱桃才能减少霉烂？

学会挑选。购买时挑选颜色深、光泽圆润、果实饱满、果梗青绿色的樱桃，这样的樱桃更新鲜，保存时间更长。

注意划痕。挑选时注意检查果粒上是否有划伤和破皮，是否有果梗。因为有划伤和破皮的樱桃很容易受到霉菌感染；无果梗的果粒由于存在裂口，也容易被感染。

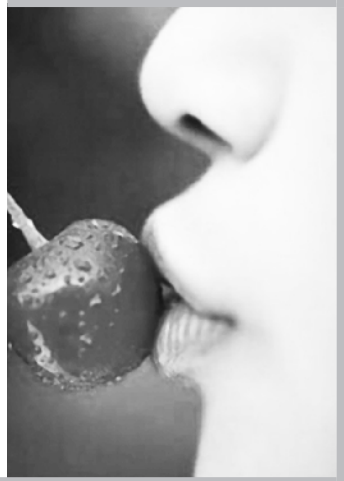
发霉及时扔。如果购买的是预包装的盒装或箱装樱桃，记得挑出已经有霉斑或者有软化迹象的果粒扔掉，防止霉菌传染。

无梗先食。挑出无果梗的果粒，与有梗的分开存放，并率先食用。

干燥保存。用纸巾将樱桃擦拭后再放入保存容器，容器中平铺一层吸水纸，保持樱桃表面干燥。

零度保鲜。家里冰箱有0℃保鲜功能的，请将樱桃保存在0℃保鲜区。这样既可保持口感，又可更好地抑制霉菌生长。

适量购买。少量购买，及时食用，1-3天内吃完为宜。如果一次食用不完，建议按照单次食用量分装到多个容器，再进行冷藏。一是避免部分樱桃霉烂后引发“全军覆没”，二是防止樱桃反复暴露于室温。



【健康红绿灯】

绿灯

夏季喝荷叶茶消暑减肥



荷叶茶非常适合夏季饮用，清香甘甜，能清心火、消暑健脾、利尿解渴。而且荷叶是种很好的减肥消脂食品，常喝能清理肠道,是“三高”人群、中老年朋友、瘦身者的理想选择。注意荷叶茶偏凉,不宜空腹喝,尤其是体虚或有胃肠疾病如胃溃疡的人。

泡木耳:冷水比热水好



很多人认为热水泡发木耳速度快、头大。其实,热水泡只能将干木耳泡发至其原重的2.5-3.5倍,且口感发黏;而用冷水泡发,虽然时间长,但木耳泡发体积更大,吃起来口感脆爽。有些散称木耳沙土较多,泡发时可加入少许米醋,轻轻搓洗将沙土除去。还可尝试用淘米水泡发木耳,泡出的木耳不但肥大、易清洗,而且口感也好。

红灯

每日一烟心脏病风险高



有些人或许觉得抽一两根烟对健康不会有什么危害。但一项研究发现，每天仅仅吸一根烟，罹患心脏病的风险也会增加3倍。该研究对3525名并非每天吸烟的人士进行了调查。研究人员表示，如果吸烟者认为吸烟的危害不会来到自己头上，那真是“掩耳盗铃”。

路边的野桑甚别随意采



外形酷似桑葚的马桑果是一种含毒素的野果，且与桑葚的成熟期相当，我国南方城市郊区和农村地区，常有儿童误食中毒。马桑果呈球形，桑葚为聚花果，劝大家不要采食不认识的野果。



痛风夏季易高发

这些事会让尿酸升高

痛风是夏季易高发的疾病，夏天很多食物都会升高血尿酸水平，即使有些食物嘌呤含量并不高，但也需要控制好摄入量。今天我们就来说说，夏天哪些行为容易导致血尿酸水平升高呢？

喝啤酒。夏天天气炎热，这个时候能够喝上一瓶冰镇啤酒，那感觉爽爆了。虽然啤酒中的嘌呤含量并不高，但是很少有人能够控制自己的饮酒量，一不小心喝多了的情况下，嘌呤含量自然就超标了。另外，大量饮酒能够阻碍肾小管对尿酸的滤出,同时

还会促进血尿酸的生成。

吃烧烤。烧烤和啤酒几乎是夏季的绝配，但是对于想要控制尿酸的人来说，烧烤这类食物还是少吃为妙。因为烧烤使用的食材大多为肉类、海鲜，都是“高嘌呤”的代表。

喝饮料。天气很热的情况下，人们往往喜欢喝上一瓶甜饮料给自己降降温。殊不知，罹患痛风的人不宜喝甜饮料，因为甜饮料中含有一定量的果糖，这种成分会促进内源性尿酸的生成。（刘畅）

劳动午报社将举办新闻摄影通讯员培训班

为了深入学习贯彻党的十九大精神，适应新形势、把握新要求，提高新媒体时代的宣传舆论引导能力，应广大基层工会的要求，充分发挥摄影及视频在企业宣传中的作用，拍摄工会和一线职工鲜活的工作生活内容。劳动午报社将举办新闻摄影通讯员培训班，运用媒体能力，提高新闻摄影水平，强化通讯员对于新媒体的运维意识和实操技能，构建全媒体宣传格局，为基层单位的和谐发展营造良好的舆论氛围。能够多角度地反映所在单位风貌，提高摄影水平。

学习方案如下：
主办：劳动午报社
承办：北京市房山区燕山职业技能培训学校
一、培训内容：
1.新闻摄影；

2.会议及动态摄影；
3.后期制作；
4.新媒体制作。
二、培训时间：2019年6月18日-6月20日（3天）
三、培训地点：房山区北台燕职基地
四、培训对象：企事业单位工会干部、信息员、企划宣传干部和本报通讯员等。
五、报名时间：即日开始（请将名单发至邮箱）
六、学习费用：每人1200元。
联系电话：63558687
联系人：邱勇 许尤文
电子邮箱：wbsypt@126.com
地址：丰台区东铁营横七条12号劳动午报社通联活动部
邮编：100072
劳动午报社

公告
国药控股北京天星普信生物医药有限公司遗失工会组织机构代码IC卡，工会组织机构代码为75820403-1，特此声明工会组织机构代码IC卡作废。
2019年6月4日

公告
北京市西城区总工会因办公楼改造施工将进行临时搬迁，自2019年5月20日起，在位于西城区白纸坊东街甲12号的办公地址办公。
办公电话：83494958
值班电话：63521959
北京市西城区总工会