

春天，又到了草莓大量上市的时节，一些关于草莓的传言也“重出江湖”，比如草莓个头太大是激素催熟的；草莓色泽太过鲜红，是被染了色等等。带着这些问题，记者采访了昌平区农业技术推广站高级农艺师祝宁，为您辨别与草莓有关种种传言的真伪，介绍草莓的相关知识。

喷农药？打激素？被染色？

# 草莓传言纯属“躺枪”

□本报记者 周美玉

## 草莓有什么营养价值？

草莓富含维生素C，有水果皇后的美誉。草莓中富含的丰富胡萝卜素与维生素A，可缓解夜盲症，具有维护上皮组织健康、明目养肝，促进生长发育之效。此外，草莓中富含丰富的膳食纤维，可促进胃肠道的蠕动，促进胃肠道内的食物消化，改善便秘，预防痤疮、肠癌的发生。

## 草莓色泽鲜红是染色？

有些草莓色泽鲜红，对此，坊间传出“草莓染色”的说法，这是真的吗？

祝宁介绍，“颜色鲜艳的草莓是经过染料‘美容’的”这一说法基本不成立。首先，给草莓染色，色素很难分布均匀。其次，草莓中的色素主要是花青素，它是水溶性的，广泛分布在植物的各个部位。当细胞破损时，这些储存的花青素就会随液泡中的水分流出。所以，破损的草莓会染红周边物体。但完整的草莓一般是不会出现这一现象的，因此，消费者如果遇到草莓出现异样的变色情况还是小心为宜。

我国现在种植的草莓从颜色上区分，主要有红色系和白色系。红色系草莓主要种植的品种有红颜、圣诞红、章姬、隋珠等品种，品种特性是果面颜色鲜红、靓丽、气味芳香、软糯香甜。白色系草莓主要种植的品种有白雪公主、天使、雪兔等，口感鲜香，有水果的芳香味道。还包含一些淡粉色品种，如粉玉、小白等，外表粉色，果肉白色。目前还有黑草莓品种，果实的颜色为深红色。草莓表现出的颜色

是其自身的生物学特性，品种通过杂交进行选育，不存在染色。

## 个头太大是激素催熟？

祝宁表示，通过个头和形状来判断草莓是不是使用了膨大素并不可靠。草莓果实个头不一与品种、栽培管理方式相关。首先是品种原因，甜查理、蒙特瑞等欧系品种果个相对日韩系和国产品种要大，红色系草莓果实一般比白色系草莓果实要大。

目前种植面积较大的日韩系品种通过植株管理、水肥调控等技术，只要适当地进行疏花疏果，也可以得到个头较大的草莓。因此在草莓栽培管理过程中，大部分采用留3—5个花(果)的模式，确保每个果实个头均匀。除了疏花疏果外，根据不同时期草莓的需求进行合理的水肥供应也是保证草莓果实比较大的方式。

## 草莓在生长过程中要打很多农药吗？

网络上曾经流传“草莓打农药毒死蜜蜂，长期吃等于慢性自杀”的说法。对此，祝宁介绍，温室种植草莓采用蜜蜂授粉技术，因为通过蜜蜂授粉能够减少草莓畸形果的产生，提高草莓品质和产量，因此基本每个温室都会放置蜂箱授粉。

一箱蜜蜂价格在300—400元左右，如果草莓在蜜蜂授粉途中打了药，那么蜜蜂会被毒死，草莓也就授不了粉。因此，种植户对于用来授粉的蜜蜂都非常爱护。蜜蜂的生命周期很短，部分蜜蜂死亡属于新老交替，是正常现象。导致蜜蜂死亡的原因还有很多，如放置时间不合适、日光

维护不合理等，并不是因为草莓打了农药所致。

草莓病虫害防治，一般会在开花之前打药，放入蜜蜂后很少打药，大多会采用物理防治、生物防治等方式进行病虫害防治。

## 北京市场上有哪些品种的草莓？

北京市场上销售的草莓以红颜为主，种植时间比较长，种植户对品种栽培管理技术已经很有经验，消费者对红颜的口感比较认可，果肉较细，甜酸适口，香气浓郁，品质优。

除了红颜外，本市也在不断引进种植优新和特色品种，如这几年推广的圣诞红、隋珠和光点等品种。其中，隋珠品种果肉为白色至淡黄色，细润绵甜、糖酸比高、果实大，属于大果型品种，口感较好，目前正在一些采摘园区进行示范种植。也有一些特色品种，如粉玉、雪兔等，能够满足不同人群对于草莓不同口感的需求。

## 草莓产地和营养高低之间有何必然关系吗？

现在，水果的产地常常被商家用来作为卖点吸引顾客，草莓当然也不例外。市场上的草莓有的来自四川，有的来自北京昌平等周边地方，各家都说自家草莓口味最好、营养最高。

对此，祝宁解释说，草莓的正常生长发育与环境条件密切相关。土壤、水分、光照、温度等是草莓栽培中必须考虑的主要因素。不同的环境及土壤环境对草莓的长势、口感和品质等会有一些不一样的影响。但研究发现，即便不同品种草莓的营养素含量略有差异，但整体相差并不多，所以，消费者在挑选草莓时不用太在意产地。

## 相关链接：

### 5个妙招挑出香甜草莓

闻着有甜甜的草莓香 如果草莓是自然成熟的，会有草莓独特香浓的甜味，经过催熟或是染色的草莓，没有这种甜甜的香味，而是淡淡的青涩气。

不要颜色不均的草莓 最好不要买颜色不均的草莓，挑选的时候应该尽量挑选色泽鲜亮、有光泽的草莓。带头叶片鲜绿、有细小绒毛、表面光亮、无损伤腐烂的草莓才是好草莓。

不要长相奇葩的草莓 形状畸形的草莓未必是打激素的，有可能是人工授粉的原因，但如果要求比较高，那么选择个头适中，形状呈规则圆锥形的肯定更好，正常的草莓呈自然的心形。

注意看草莓籽的颜色 草莓表面“芝麻籽”应该是淡黄色的，若是红色的籽，就有可能经过染色的。

避免买到空心的草莓 可以挑出一两颗草莓掰开，如果里面是空心的，果肉还是白色的，也没有草莓的独特香味，尽量避免购买。



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

平板支撑每次保持1分钟最佳



平板支撑作为锻炼核心肌群的高效方法，能提高身体的稳定性，并且减少慢性背痛。建议初学者每次保持10—30秒，比如先保持10秒钟，放松5—10秒，再保持10秒钟，反复做3—6组。待体能提高，每次保持30秒，做3组；对于熟练的健身者来说，每次保持1分钟是最佳时长。

### 涂抹药膏最好用手指



针对如皮炎等皮肤病，一些人常常会使用棉签来涂抹外用膏药，认为这样更卫生。事实上，棉签会吸附部分药膏和有效成分，导致实际用药量和疗效下降。正确的做法是洗净双手，使用手指涂抹药膏。涂抹均匀后，最好充分按摩局部，让药物能够尽快吸收。

### 红灯

舔伤口并不能消毒



日常生活中，你可能看到有人手指受伤后放进嘴里含一下的场景。实际上，唾液成分99%是水，1%是淀粉酶、溶菌酶、多种微量元素以及多种蛋白质等，溶菌酶和凝血因子可以杀菌止血，但因为含量太少，效果非常微弱。加上人类的口腔里有多种细菌微生物，舔伤口时可能会把这些细菌带到伤口，增加感染风险。因此，舔伤口并不科学。

睡前不刷牙易引发慢性咽炎



一些人睡前会吃零食、夜宵，特别是烧烤类食物，而餐后又不刷牙、漱口……这种口腔环境容易滋生细菌，当细菌生长到一定范围后，细菌转移到了咽喉部，会引发炎症。口腔科医生提示，早晚要认真刷牙，每次刷牙时间在3分钟左右，使牙齿处在较高浓度的氟环境下，最好是每顿饭后都刷牙。

## 6类食物正在催你变老

**心脏“老化剂”：反式脂肪酸** 常见含反式脂肪酸的食物有奶油糕点、巧克力派、起酥点心、威化饼干、夹心蛋糕、蛋黄派、代可可脂巧克力制品、冰淇淋、炸薯条等。凡标有人造脂肪、人造奶油、植物奶油、奶精、代可可脂、精炼植物油、起酥油、人造酥油、植脂末等配料的均可能含有反式脂肪酸，尽量少吃。

**肝脏“老化剂”：酒精** 研究显示，最安全的饮酒量为0，一滴不沾才健康。成人非要喝酒，应严格限量。建议每日饮酒量为：啤酒1听(350毫升)或红酒150毫升或白酒25—50毫升。

**皮肤“老化剂”：果糖** 水果每天吃200—350克即可，同时

还应限制摄入添加果葡糖浆的食物，如碳酸饮料、果汁饮料、果冻、果脯等。

**眼睛“老化剂”：甜食** 除了各种糖果外，甜食还包括饼干、蛋糕、冰淇淋、奶茶果汁、奶昔等，都要加以限制。

**胃“老化剂”：高盐食物** 世界卫生组织推荐，健康人每日吃盐量不宜超过5克，高血压患者每日应控制在2—3克。肾功能正常的人可以用低钠盐替换食盐。

**食道“老化剂”：烫食** 65℃以上的热饮已被国际癌症研究机构列为2A类致癌物。进食时，一定要等不烫口了再吃。习惯热食的人，对温度不敏感，更应改掉吃烫食的习惯。(马宁)

## 以案释法

房山区司法局

·广告·

### 超市买的牛奶变质，谁该承担赔偿责任？

颜某在超市买了1盒牛奶，喝了牛奶后开始拉肚子，医院诊断为急性肠胃炎，经过输液治疗才恢复健康。颜某找到超市，超市及时赔偿了颜某全部医药费。经查该批牛奶在运输过程中受了热，导致变质。对此超市能否要求运输公司承担赔偿责任？

**案例点评：**因运输者、仓储者等第三人的过错使产品存在缺陷，造成他人损害的，产

品的生产者、销售者赔偿后，有权向第三人追偿。与生产者、销售者相比较，运输者、仓储者应为第二顺序的赔偿义务主体，消费者不能直接向其请求赔偿，只有生产者、销售者在对消费者进行赔偿后，可以再向这些人追偿。

因此，本案中，超市在赔偿了颜某的损失后，可以向负有责任的运输公司进行追偿。(房司司)