

●营养识堂

# 白色金针菇为什么姓“金”



金针菇,口感清脆润滑,是很多人涮火锅的标配。不过,这个在市场上大多时候身披银装的小蘑菇,为何要姓“金”?有些金针菇虽然穿着好看的黄衣裳,但用水一洗,其根部颜色就会变深,这样的金针菇还能吃吗?关于这些疑问,不妨听听中国农业科学院农业资源与农业区划研究所研究员、国家食用菌产业技术体系副首席科学家黄晨阳的权威解答。

## 问题一:白色金针菇为何姓“金”?

我国金针菇栽培历史悠久,最早记载可追溯到唐代的《四时纂要》。由于金针菇作为中文学名已经使用多年,即使现在人工栽培出白色的金针菇,人们仍然习惯叫它“金针菇”。

金针菇又称毛柄金钱菌、冻菌、构菌等,是一种低温型食用菌,最适宜的生长温度在8℃到15℃之间。早春、晚秋至初冬等季节,在野外构树等阔叶树的腐朽树干上,经常可以看到身穿金黄色外衣的野生金针菇。采上几朵野生金针菇仔细查看,可以发现这些看起来通身金黄的小蘑菇,菌盖其实是微微的红棕色或黄褐色,菌柄表面还有细微的小绒毛。

野生的金针菇为何模样和市场上常见的细长菌柄金针菇完全不同?这是因为消费者喜欢吃细长的菌柄,所以在人工栽培过程中,生产者有意识地提高二氧化碳浓度,这样菌柄可以变得更纤细更长。对生产者来说,既可以增加产量,又可以满足消费者的需求,一举两得。

另外,很多人会好奇为什么野生金针菇是黄色的,而市场上见到的大多是白色的。其实,人工栽培的金针菇依据颜色可以分为白色、黄白色和黄色3种。黄色金针菇香味浓、口感浓郁,而白色金针菇

粗纤维少,口感细嫩,二者味道难分伯仲。但是,白色金针菇有两个突出优点:一是色泽洁白,给人纯洁、干净、安全的感觉,迎合了大多数消费者青睐白色的心理,消费者更乐于购买白色金针菇;二是产量高,生产者更愿意栽培白色金针菇。这样一来,白色金针菇迅速占据了国内外鲜品市场。

## 问题二:水洗后根部颜色变深还能吃吗?

有的消费者买到黄色金针菇后,常碰到水洗后根部颜色变深的情况。有人认为这是金针菇变质了,也有人上网查说这是金针菇得了“黑根病”,总之是不能再吃了。事实确实如此吗?

其实,黄色的金针菇水洗尤其是触碰后变色,是一种正常变化,在化学上被称作酶促褐变,就像有的苹果切开会发褐、土豆切开会变黑一样,是大多数水果蔬菜都会出现的重要反应之一。水果蔬菜体内天然存在着一些酚类物质,在完整的细胞中,它们的“角色”是呼吸传递物质。如果果蔬被碰伤、切割或去皮等,细胞被破坏,果蔬中的邻苯二酚等酚类物质会在氧气条件下,与多酚氧化酶反应生成醌类物质,大量的醌类物质再进一步氧化聚合,就形成了褐色色素沉着。

黄色的金针菇根部酚类物质含量高,水洗后很容易发生氧化变黑的情况,这并不意味着它的品质和安全性有问题。

至于网传的所谓“黑根病”,更无须担心。现在金针菇生产完全实现了工厂化,环境条件控制得非常严格,杀菌污染率降低到万分之一左右,所以压根儿就不会出现“黑根病”的情况。

## 问题三:金针菇在冰箱里“长高”了还能吃吗?

野生金针菇都是小个子,大约只有

## ●相关链接

### 黄白色金针菇为何口味更好

金针菇个头不大,能量不小,不但味道鲜美,而且营养丰富。科学研究发现,金针菇中钾和磷的含量丰富,同时富含多糖等多种生物活性物质,被认为具有抗衰老、抗动脉粥样硬化、抑制血栓形成、降胆固醇等优点。此外,因为富含赖氨酸,金针菇在日本被称为“增智菇”。

一般来说,白色金针菇粗纤维少,口感细嫩。而黄色金针菇香味浓、口感浓郁,菌柄基部不粘连、易散开,所以在加工食品

3-7厘米。目前大家看到的高个子金针菇,其实是我国科学家和育种者栽培创新的结果。

得益于科技进步、设施升级和生产企业的持续改进,我国金针菇年产量已超200万吨。一个占地100亩的金针菇工厂,每亩地年产350吨金针菇。昔日的山珍美味金针菇,现在价格十分便宜。

很多消费者购买的金针菇一次吃不完,放在冰箱里保存,等过几天再拿出来吃的时候,发现金针菇悄悄“长高”了,认为金针菇是被喷了激素或者打了药。

其实,金针菇是低温型食用菌,在工厂化生产的时候,一般的温度控制在5℃~10℃。冰箱的冷藏室温度在2℃~8℃左右,在这种条件下,其他蔬菜一般都会进入“休眠”状态从而保持新鲜,而金针菇却能够继续“生长”。但是,由于没有了外部营养来源,金针菇的这种“长高”其实会消耗自身的营养,生长情况只是“昙花一现”,撑不了多久,虽然会变高,但是也会出现变黄和干瘪,口感也会严重下降。所以,为了更好的口感,建议大家还是尽早食用,不要让金针菇在冰箱里默默地生长。

中,用的全部是黄色的金针菇。

近年来,我国金针菇育种者致力于黄色金针菇品种选育,选育出大量的黄白色金针菇品种。黄白色金针菇品种既解决了菌柄基部颜色深的缺点,产量也高,还保留了黄色金针菇风味浓的优点。叠加消费者对生活品质的提升,消费者越来越追求健康、越来越追求品质,黄色和黄白色金针菇的消费越多,黄色和黄白色金针菇的生产也就越多。

据中国消费者报(图片来源于网络)

●生活百科

# 小娃咳嗽,雾化器该怎么选

随着天气变凉,儿童呼吸道感染的发病率攀升。作为治疗呼吸道感染的重要手段之一,雾化治疗能够将药物分散成微小的雾滴或微粒,通过吸入的方式将药物直接沉积于呼吸道及肺部,从而达到呼吸道局部治疗的作用。相对于口服或者静脉滴注的用药方式,在对气道的湿化、改善以及消除炎症方面都有着更好的效果。

为避免交叉感染,很多家长会选择在家中给小朋友进行雾化吸入。不过,面对市面上品类繁多、功能各异的雾化器,不少家长出现了“选择困难症”。别急,今天医生就来帮大家分析一下市面上常见的三种雾化器的特点,您可以根据孩子的特征、药物的特点、临床症状以及配合程度选择合适的雾化装置。

●喷射雾化器  
特点:经久耐用但有噪音。

无论是医院的氧气还是空气压缩雾化泵,都是一股气流,这股气流在雾化器内细小的孔径冲出时,会吸出药液并将药液打碎成雾化微粒。

喷射雾化器是医院和家用环境中普遍使用的方式,因为从仪器到耗材都有较好的获取方式,耐用性好。但是雾化期间会产生明显噪音,一般小朋友都是不耐受的。此外,喷射雾化器产生的颗粒较大,较小颗粒的药物才能更好地进入肺内气道。

●超声雾化器  
特点:安静无噪音,但药物难以到达肺部,效果较差。

超声雾化器,是仪器产生超声波,振动底部的膜片,使膜片上的药液剧烈振动,破坏其表面张力和惯性,从而形成药物微粒释出。家用的大部分雾化器应用的是超声原理。

由于雾化时间的延长,液体温度逐渐升高,会改变部分药物的分子结构,因此一般认为超声雾化器不适用于生物大分子药物的雾化吸入给药。

●振动筛孔雾化器  
特点:安静无噪音且雾化时间短,不过价格偏贵,清洗不便易被污染。

振动筛孔雾化器是将药液置于有筛孔的平板上,筛孔直径为2~5微米,平板振动后,相应直径的药物微粒穿过筛孔形成气雾。

振动筛孔雾化器具有高度的可移动性,安静、输送快速、雾化时间短以及残留体积低的优点,并且在雾化生物大分子等稳定性较差的药物时可以很好地保持药物的稳定。但筛孔雾化器的价格略高,且筛孔极小导致其不易清洗,使用后处理不及时,筛孔内残留药物累积,可能导致堵塞。一方面影响输出水雾的质量,另一方面易滋生

微生物,污染输出水雾。

## 划重点

●细节到位 事半功倍  
对于可配合雾化的小朋友建议佩戴口含式雾化器,因为鼻腔至气道的长度会比你口腔至气道的长度要长,戴面罩时雾化药物不易到达远端气道,而且人体鼻腔的功能之一就有过滤功能,会过滤部分雾化药物。

选择合适的雾化器是实现雾化效果的环节之一,不过还需要呼吸方式的配合。在雾化时建议缓慢深吸气以利于雾化药物输送至远端气道,雾化时或者雾化后配合叩背及咳嗽,可将痰液排出。

雾化后建议用清水漱口以防止药物残留导致口腔溃疡。

雾化后需将雾化装置进行清洗晾干,以备下一次使用。  
据人民网

●养生保健

## 五种关键食物可保肠道健康

益生元是益生菌的食物来源,而益生菌有助于维持胃肠道中微生物群落的健康,促进免疫系统的健康。据英国《新科学家》杂志网站报道,美国科学家一项最新研究指出,洋葱、韭菜、大蒜、蒲公英嫩叶、洋葱(菊芋)是含有益生元最多的食物。

为揭示哪些食物富含益生元,圣何塞州立大学研究团队梳理了70篇关于益生元的科学论文,其中9篇包含了足够多的数据。据此,他们分析了8690种食物的益生元含量。

研究人员发现,前5种富含益生元的食物按升序排列分别为:蒲公英嫩叶、洋葱、大蒜、韭菜和洋葱,每克含有100至240毫克益生元。

研究人员表示,国际益生菌和益生元科学协会建议每人每天摄入约5克益生元,只吃半个小洋葱即可实现上述目标。另外,含有这些蔬菜的食物也是益生元来源之一,如洋葱圈和奶油洋葱。但约37%的被分析食品不含益生元,评分较低的食品包括小麦、乳制品、鸡蛋、油和肉类。据科技日报

## 行走速度与步数哪个更重要

快步行走是一种简单方便的体育锻炼方式,这种方式介于散步和跑步之间,不受年龄、性别、体力等方面的限制,属于低投入、高产出的有氧健身运动。有研究指出,在与慢速走步数相同的情况下,每天快走约30分钟能够进一步降低罹患心脏病、癌症、痴呆症和死亡的风险。同时,研究还发现每天步行超过1万步并没有显示出明显的额外好处。

这项研究的结论是否说明,在行走锻炼时速度比步数更重要呢?

如今,随着各种步数统计软件的普及,人们通常会用自己走了多少步路来衡量锻炼的效果。但步数越多,并不完全等同于能量消耗越多,健身效果越好。专家认为,如果想通过走路来健身锻炼,那么除了步数以外,行走时的运动强度也是衡量的重要标准。比如起身倒杯水、丢个垃圾之类的日常活动中产生的步数,实际上都属于“无效步数”,因为在进行这些活动时,人们的行走速度,即运动强度往往是不达标的。若是按照这种不达标的强度进行锻炼,就算每天走到一万步,也不会达到很好的运动效果。

那么,如何判断行走时的强度是否达标呢?最直观的判断标准便是行走时的心率。一般而言,人的最大心率数值为220减去年龄,比如一个20岁的人,最大心率数值便是200。而运动的时候我们需要达到的心率,应当为最大心率数值的60%—75%。只要在运动时让心率保持在这个范围内,并且运动半小时以上,便能取得比较好的锻炼效果。

在条件允许的情况下,我们可以在运动时佩戴监测手环等工具,随时监测自己的心率;若没有相关工具,也可以以行走时的状态为参照。在行走10到15分钟后,能够达到微微出汗而又说话自如的状态,可证明本次锻炼有效。

专家表示,人们应按照个人的年龄和身体情况,适当安排行走锻炼的步数和速度。如对青少年来说,每天1万步是保证生长发育的基本活动量;对中老年人来说,每天最好不要超过1万步。

在速度上,中青年人群适合以快速行走提高心率,从而达到消耗多余热量的效果;老年人群则适合采用中低速行走。而对于糖尿病患者来说,不应简单通过步数衡量健身效果,而应通过时间把控,行走30—40分钟可达到最佳效果。据央视网



**融媒保**  
— 关注融媒保·家装不烦恼 —

**义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌**



家装维权投诉



融媒保小助手

 <p><b>大艺树地板</b> ARTREE FLOOR — 国际艺术家 — 义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633</p>	 <p><b>智联云创</b> ThinkHouse 智能·影音·灯光 义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506</p>	 <p><b>汇隆电器</b> 始于1987年 已服务义乌30余年 <b>义乌卡萨帝·海尔总代理</b> 义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555</p>	 <p><b>睿思装饰</b> 环保装修选睿思 义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958</p>
 <p><b>马可波罗磁砖</b> 陶瓷中的世界之作 一店: 义乌国际家居城二区一楼E13-15号 0579-85358088 二店: 义乌国际家居城二区一楼E28-34号 0579-85036677</p>	 <p><b>PURPOSE 百富士</b> 整机原装进口燃气热水器 义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228</p>	 <p><b>甄六恒 WUJA</b> 恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智 义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686</p>	 <p><b>LOUSBUYER</b> 乐配易家 海派装企 全案设计 家居生活馆 义乌市威继光路481号6号楼1-2层 85557773</p>
 <p><b>浙江洛欧</b> MINGOU 义乌国际家居城二区二楼D5-15 0579-89960666</p>	 <p><b>汇隆电器</b> 始于1987年 已服务义乌30余年 <b>大金空调直营商店</b> 义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555</p>	 <p><b>筑宅装饰</b> 让放心成为一种选择 义乌市铜材大厦A座6楼 0579-85695055</p>	 <p><b>中财管道</b> 义乌市丹溪北路415号 0579-85070258</p>
 <p><b>ARROW 箭牌卫浴</b> 义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881</p>	 <p><b>孝亿装饰</b> XIAOYI DECORATION 为爱筑家 孝亿同行 义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555</p>	 <p><b>新虹家电</b> 松下中央空调直营商店 松下电器 义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707</p>	 <p><b>LINSY 林氏全屋定制</b> 义乌市丹溪金街550号 13665833332</p>