

# “蒸煮”变“烧烤”

## 本周前半周将有雷阵雨,后半周迎来高温



钥钥

出门遇到拦路虎



江

一枝独秀·含苞待放



辛特

我的孩子绝对是来报恩的👉我就说我喜欢吃钵仔糕,她就亲手做了



### 近期天气预报:

7月4日多云到阴,东南风4级左右,最低气温:25℃左右,最高气温:32℃到33℃。

7月5日多云转阴有阵雨或雷雨,雨量中到大雨,东南到东风4级左右,最低气温:25℃左右,最高气温:32℃到33℃。

7月6日阴有阵雨或雷雨,雨量中等,局部大雨,东南风转偏南风4到5级阵风6级,最低气温:26℃到27℃,最高气温:29℃到30℃。

阵风,雷雨地区雷雨时短时阵风8到10级;7月5日将迎来明显降水过程,雨量可达中到大。受降雨影响,本周前半周的最高气温不会太高,但人们将依然感觉很闷。到了后半周,“蒸煮”模式又要转成“烧烤”模式。气象专家预计,届时天气将以多云为主,最高气温或可达37℃。又一波难熬的高温要来,大家要注意避暑降温。

养生专家提醒,夏季人体出汗多,体内盐分损失多,饮食中要注意适当补充,宜多食酸味以固表,多食苦味以清心。除饮食养生之外,更要注重保持心态平和,努力使心神不被炎热扰乱,从容应对盛夏酷暑,正所谓“心静自然凉”。

■融媒体记者 傅停停  
通讯员 吴序鹏

# “一整根”人参泡出的“熬夜水”是不是智商税?

“‘一整根’植物饮料每瓶里都有一整根人参,让你的每一天都元气满满。”最近,罗森便利店售卖的主打滋补养生的植物饮料——“一整根”顺利出圈,勾起了“熬夜党”们的猎奇心理,一经发售便纷纷涌入便利店“尝鲜”。近年来,随着消费者对自身健康关注日益加强,在植物饮料市场上,各类打着养生概念的饮品层出不穷,添加的植物成分从红枣、龙眼、枸杞发展到菊花、罗汉果、陈皮、人参,似乎越来越“高大上”。这些植物饮料对养生有多大效力?喝了后是否真能“元气满满”?近日,记者采访了业界专家。

## 冷水泡人参是否有效

资料显示,硬核研究所(武汉)食品科技有限公司于2021年12月注册,上述植物饮料是该公司今年5月推出的新品,因瓶内含有一整根人参,故而取名“一整根”。“一整根”主打0糖0脂,配料表包括水、人参、杭白菊、茉莉花、三氯蔗糖、赤藓糖醇。其中,瓶内的人参为人工种植5年以下的长白山人参3克。但冷水泡人参真的有效吗?

注册营养师孙甲友对记者表示,杭白菊、茉莉花主要是清肝明目、泻火养生的作用。人参的核心成分是人参皂苷,这一大类化合物根据极性不同,会溶于水、甲醇、乙醇。研究表明,70%的乙醇提取人参皂苷的含量较高。

孙甲友告诉记者,把人参剪成小块,经过长时间反复浸泡萃取,才能将其中的有效成分提取出来,这也是为什么有人喜欢用高度酒泡人参的原因。

退而求其次就是选用热水煮的方式,会让一部分人参皂苷溶解到水里,但效率很低。“用冷水浸泡提取的方法,对人参皂苷的提取效率要远远低于乙醇,很难将有效成分提取出来。”孙甲友进一步解释。

## 实际成本不是很高

记者在硬核研究所官方旗舰店看到,6瓶装规格“熬夜水”售价118元,单价每瓶近20元。放眼整个饮料市场,这个价格不可谓不高。

记者在电商平台搜索“长白山人参”看到,重量为3克每株、5年以下的人工种植人参价格普遍偏低,通常按斤售卖,每株平均价格在1—3元不等。一位店主对记者说,如果批量采购价格还可以更优惠。

据专业生产玻璃瓶的生产商透露,类似于“一整根”这样的玻璃瓶加上盖子的成本大约是2元/个。记者浏览社交平台发现,消费者对于玻璃瓶的设计普遍给予好评。不少消费者表示,玻璃瓶质量很好,可以当作花瓶循环使用,

也有网友戏言,如此看来,玻璃瓶或比瓶内的小人参价格更高。

除水和人参外,“一整根”植物饮料配料表包含的杭白菊、茉莉花,都是常见的药食同源材料,而三氯蔗糖、赤藓糖醇则为市场上常见的代糖产品,食材价格也颇为透明。如此看来,一瓶植物饮料的实际成本远远低于售价。

## 熬夜神器还是智商税

日常生活中,一提到人参,多数消费者会习惯性将其与滋补养生等词汇联系起来,如果想要达到减轻熬夜负担的普适性功效,在饮用量方面又该如何把握?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授吴广枫对记者表示,熬夜这个词本身就模糊,熬夜的负面作用,对应到生理指标上,涉及一系列定性定量数据,现在都没有明确说法。所以,“熬夜水”的有效服用量更是无从谈起。从“一整根”植物饮料的例子来看,几种原料都是药食同源植物,对人体健康有一定益处,但中医配伍博大精深,配在一起是否能有“一加一大于二”的效果有待验证。

记者调查发现,硬核研究所官方旗舰店详情页并未对产品本身作太多介绍,而通过强调“以人参为基调”的卖点及“每一口都是自然的馈赠”等来突出产品带来的“元气满满”。不难看出,多数消费者都是冲着人参买单的。

对此,人参行业内人士对记者表示,长白山人参主要分为野山参、林下参、园参等,野山参非常珍贵,市场上也少见;林下参是人工播种后自然生长的,人工干预少,功效仅次于野山参;园参就是人工种植的人参,现在市面售卖的大多是此类。

士表示,“吃人参吃的是参龄,参龄不够就没有什么效用,二三十年以上参龄的人参才能起到滋补作用。即使是老山参也不能完全解决熬夜问题,只能缓解熬夜导致的体虚、失眠、没精神等症状”。

中国食品行业分析师朱丹蓬告诉记者,人工种植5年以下的小人参效果甚微,而野生人参营养价值非常高,存活率低且生长缓慢,因此比较珍贵。所以,企业利用的是人参传统滋补品的概念,而“一整根”更多的是营销手段。

■据《中国消费者报》

那么,吃人参有什么效用?上述人

## “年度最小太阳”今日现身

7月4日15时11分,地球到达轨道远日点,这时人们将看到一轮“年度最小太阳”。为什么太阳时“大”时“小”?为啥太阳远了,天气反而炎热?中科院天文科普专家为您揭秘。

中科院紫金山天文台科普主管王科超介绍,地球围绕太阳运行的轨道并非正圆形,而是一个偏心率为0.0167的椭圆。正因如此,日地距离并不固定,远日点比近日点远约500万千米。

每年1月上旬地球经过近日点,7月上旬经过远日点,分别对应着一年中太阳视直径最大和最小的时刻。

今年,地球运行到远日点的时刻是7月4日15时11分。此时,太阳视直径为31分28秒,堪称“年度最小太阳”,大约比今年1月4日地球通过近日点时可见的日面

视直径小了3.4%。

椭圆的轨道也导致了太阳周年视运动的不均匀性。地球经过远日点时速度最慢,经过近日点时最快,各季节间的间隔长度也不相等。如2021年秋分到2022年春分共经过178天20小时12分,而2022年春分到2022年秋分共经过186天9小时31分。

今年入伏的时间是7月16日,一年中最热的时期即将到来。为啥太阳远了,天气却最炎热?王科超解释,日地距离的变化并非季节变化的主要原因。四季变化主要受黄赤交角的影响,由于黄赤交角的存在,太阳在地球上的直射点在南北纬23度26分之间移动。夏季,北半球的太阳光照射角度高,光照时间长,接收到的辐射能量多,因此最为炎热。

■新华社