

# 饮食科学 || 国槐洋槐区别大 食用槐花有禁忌

槐花是豆科植物槐树的花,在花蕾形成或者开花的时候采收。其中,未开的花蕾称为“槐米”。槐花不仅口感甘甜、鲜嫩清香,营养价值也相当不错。

## 营养满满,优势突出

### 1. 碳水化合物充足

槐花富含碳水化合物与可溶性糖,甜度高、饱腹感强,日常可当作半个主食食用。食用槐花后,正餐米饭、馒头等主食需适当减量,避免热量超标。

甜度有差异:槐花甜度最高,其次为小槐米(幼嫩花蕾)、中槐米(中间发育期),大槐米(接近开花阶段)甜度最低。

### 2. 膳食纤维丰富

槐花的不溶性膳食纤维含量较高,约为2.2g/100g,比白菜、苋菜、菠菜、芹菜、芹菜等蔬菜都高,食

用槐花对肠道健康有好处。

### 3. 维生素C含量出众

据数据显示,其维生素C含量为30mg/100g,可以和橙子媲美,是苹果的10倍之多。

维C含量对比:槐花>大槐米>小槐米>中槐米,盛开的槐花营养更优。

### 4. 铁质含量可观

槐花的铁含量高达3.6mg/100g,是菠菜的1.2倍,日常适量食用,可补充膳食铁质。

### 5. 富含黄酮类物质

槐花中含有大量的黄酮类物质,比如芦丁、刺槐苷、槲皮素、山柰酚等,具有抗氧化作用。

分清品种:不是所有的槐花都能吃

槐花有洋槐花(刺槐花)和国槐花两种,可以直接供我们食用或泡水饮用



的是洋槐花,香味浓烈;而国槐花可入药,但不可直接食用。

国槐花的芦丁含量要比洋槐花高得多,是其5~10倍,口感偏苦,易刺激肠胃,需要炮制成生槐花、炒槐花和槐花炭,芦丁含量才会有所降低。

在外观上,这两种槐花也不一样:

洋槐的树枝上有刺,洋槐花呈白色且略带绿色,开花呈钟状,花冠白色,旗瓣(五枚花瓣中最上方或最外侧较大、不成对的一片)近圆形,气味芳香,味道甘甜,

干燥花沸水浸泡后,溶液为淡黄色。

国槐的树枝上没有刺,国槐花呈棕黄色,皱缩而卷曲,花瓣多散落,开花呈钟状,颜色为黄绿色,旗瓣阔心形,味较淡微苦,干燥花沸水浸泡后,溶液呈褐色。

## 食用禁忌与安全提醒

控制食用量 槐花含有草酸,过量食用易引发腹胀、消化不良。肠胃虚弱人群,单次食用量建议控制在100克以内。

必做清洗焯水 食用前先用淡盐水浸泡15分钟,反复冲洗杂质;再焯水1~2分钟,可有效去除草酸及刺激性物质,吃得更安全。

特殊人群谨慎吃 脾胃虚寒、消化功能较差人群不宜多食;过敏体质人群初次食用需少量尝试,避免引发不适。 闫晓晗/文

## 消费指南 ||

很多人买水果总纠结选大果还是小果,其实不用盲目挑大小,分清营养集中在果皮还是果肉,选果思路就清晰了。

### 1. 营养藏在果皮→优先选小果

葡萄、红枣、蓝莓这类水果,花青素、多种维生素、风味营养物质,大多集中在薄薄的果皮上。

同等重量下,小个头儿水果的果皮占比更高,营养更浓缩,果香和口感风味也更浓郁。不管是直接吃、酿酒、煲汤还是泡水,小果性价

比更高,营养摄入也更足。

### 2. 营养藏在果肉→大小基本无差别

橙子、橘子、柚子等柑橘类,核心营养维生素C、类胡萝卜素全部储存在果肉汁囊中,果实大小差别不大。但是,果实个头儿越大,汁囊发育越饱满,营养物质积累越充足,果肉汁水更丰富,口感也更好。

### 3. 特殊水果:大果优势明显

苹果:优质大果经过品种选育,细胞排布均匀、膨大适中,既能保证果肉饱

满,还能维持糖酸平衡,风味与营养兼顾。

西瓜:个头儿偏大的西瓜,通常生长期光照、水分补给更充足,成熟度更高,番茄红素等活性成分含量稳定,甜度和口感更佳。

### 4. 实用选购干货

带皮食用、营养靠果皮:选个头儿偏小、颜色浓郁的款式。

削皮食用、营养靠果肉:选果形端正、中等偏大的果实,成熟度更优。

比起纠结大小,新鲜度才是关键:果身紧实不软烂、



果粉完整、无磕碰破损,保鲜期更长,口感营养流失少。

总的来说,水果好坏从不由大小决定,品种、自然成熟度、新鲜度,才是影响口感和营养的核心因素,按需挑选最合适。 邢奇/文

## 水果选大还是选小

## 手机 NFC 功能 不用时最好关掉

如今,手机 NFC 功能已成为许多人的“出行神器”。出门不用带公交卡、门禁卡,手机碰一下就能坐公交、进小区;买东西时也不用费力找付款码,直接用手机碰 POS 机即可完成支付。然而,在享受“碰一碰”带来的便捷时,安全隐患也随之而来。专家提醒,NFC 功能若长期开启且不加防范,可能面临资金被盗刷及隐私泄露的风险,建议用户在不使用时及时关闭。

### 隐患一:公共场所面临“隔空盗刷”风险

据了解,目前部分用户

开通了银行卡的小额免密支付功能。在地铁、商场、火车站等人员密集场所,不法分子可能利用特制的读卡器设备,在3秒内靠近受害者的手机,即可完成小额资金的盗刷。如果用户的手机 NFC 功能一直处于开启状态,且贴身放置在口袋或包内,很难察觉到这种近距离的“接触”。

### 隐患二:手机丢失可能导致隐私泄露

除了资金安全,隐私保护同样不容忽视。如果手机不慎丢失,而 NFC 功能未关闭,捡到手机的人可能通

过特定设备读取到关联的身份证信息,从而导致机主的敏感隐私信息泄露,进而引发后续的诈骗风险。

### 专家支招:不用时随手关闭,操作简单

针对上述风险,专家建议,用户应养成“用时开启,用完即关”的良好习惯,这能有效降低被盗刷和窃取信息的概率。关闭方法非常简单:

快捷方式:从屏幕上方向下滑,打开控制中心,找到 NFC 图标,点击使其变为灰色即可关闭。

设置路径:安卓手机通

常在“设置”中的“连接与共享”或“无线和网络”选项里。苹果手机在“设置”中的“通用”选项里,找到 NFC 进行关闭。

安全提示:专家同时强调,NFC 技术本身是安全的,多数安全事故源于用户下载了来源不明的陌生软件,或手机被他人远程控制。因此,除了管理好 NFC 开关,还应做到不随意安装不明 App,不轻易向他人授权手机的远程操作权限,这样才能真正安全无忧地享受科技便利。

刘浩/文

## 居家备忘 ||

### 硅油纸勿反复使用

如今,硅油纸成为不少家庭的烹饪必备用品。用烤箱、空气炸锅烹饪食材时垫一张硅油纸,能轻松省去清洗麻烦。

专业人士提醒消费者,看似外观区别不大的硅油纸,品质可能存在差异,选购时不能只看形状、张数和价格,还要重点查看三方面。

查看外包装信息,坚决不买无外包装、无品牌、无生产厂家及厂址的产品;查看生产许可编号,硅油纸直接接触食品,原材料纸和硅油都必须符合食品级标准,产品包装上必须标注生产许可编号;查看执行标准,正规硅油纸应符合 GB4806.8—2022《食品安全国家标准食品接触用纸和纸板材料及制品》的相关要求,同时具备相应合格证,这类产品可以放心使用。按照规定,企业标准不可以低于相应的国家强制性标准。也就是说,正规厂家生产的产品,即使执行的是企业标准,消费者一般也不用太担心。

正确使用硅油纸同样关键,要注意两个方面:

一方面要控制温度和时长。大部分硅油纸的耐高温极限为230℃、20分钟,空气炸锅最高温度多在200℃,使用时无需过度担心;烤箱设定温度时需严格把控,避免超温使用。一旦温度过高或时间过长,硅油层可能融化,还会带来起火风险。

另一方面要避免超时和反复使用。若烤制红薯、牛排等高温食材,建议直接使用耐受温度更高的铝箔纸。若使用硅油纸且烤制时间超过20分钟,中途应更换一张再烤。 薛晶/文

