



如何区分 桑葚和马桑

眼下正是桑葚大量上市的季节，紫黑透亮的小果子，成熟后酸甜可口，丰满多汁，可洗干净后直接生吃，还能榨汁、配酸奶、泡酒……好看又好吃的桑葚营养如何？今天就来聊一聊桑葚。

桑葚的营养

我国种植桑葚的历史很悠久，是世界上桑树品种最多的国家。桑葚不仅美味，其所含的营养价值也很丰富。

1.膳食纤维

桑葚的膳食纤维含量在水果中属于优秀水平，其不溶性膳食纤维含量高达4.1g/100g，同为浆果的蓝莓总膳食纤维含量为2.4g/100g。

适当吃一些桑葚能给我们带来很好的饱腹感，并能促进胃肠蠕动，对肠道健康有益。关键是桑葚的热量不算高，只有57kcal/100g，和蓝莓、苹果的热量不相上下，对正在减肥的小伙伴来说还是很友好的。

2.维生素C

桑葚的维生素C含量为36.4mg/100g，这含量和橙子差不多，比同为浆果的蓝莓高很多，是蓝莓的近4倍。将桑葚作为日常补充维生素C的来源是比较不错的选择。吃上100g桑葚摄入的维生素C(约为20颗桑葚)就能满足一般成年人每日需求量的40%了。

3.硒

根据《中国食物成分表》中的数据，桑葚含有丰富的硒，为5.65微克/100克，这比苹果、桃子、菠萝、梨、葡萄等常见水果都要高，更是蓝莓的56.5倍。

硒是人体必需的微量元素，参与调节甲状腺功能、新陈代谢、血液循环，也能维持正常的免疫功能。

4.花青素

桑葚的花青素含量与品种、颜色、成熟度、生长环境等因素有关，一般为14~347mg/100g，颜色越深含量越高。紫黑紫黑的桑葚，花青素含量最为丰富，远超过蓝莓、黑米、紫玉米、葡萄等食物。

花青素属于多酚物质，具有抗氧化、抗癌、抗炎、抗过敏等活性。多吃富含花青素的食物可以减轻身体的炎症反应、保护心血管健康、预防认知功能下降。

花青素还可以起到保护视力的作用，不仅能让视力尽快适应黑暗环境，而且还可以改善近视、缓解视疲劳导致的视力模糊。

不过，桑葚花青素在氧气、光、热等因素的作用下易褪色和降解，因此在干制、榨汁、杀菌等加工环节会受到损失。如果直接榨汁对花青素的保留还算完好，但最好别丢掉果渣。

5.白藜芦醇

白藜芦醇是一种天然的多酚类物质，桑葚中含有白藜芦醇，含量为6.854mg/100g。

白藜芦醇能帮助我们抗氧化抗炎，对自由基具有很好的清除作用。对心血管健康也十分有益，可抑制血小板凝集、调节脂质代谢、预防血栓的发生。

整体来看，桑葚的营养不错，而且价格相对便宜，性价比高。

“山寨桑葚”有毒，别吃

虽说桑葚很值得吃，但千万别和马桑搞混淆了，二者虽然名字、外观、颜色上都有些相似，但马桑是“山寨版桑葚”，误食很容易中毒。

马桑果含有马桑毒素、羟基马桑毒素、氯化马桑毒素等，通过刺激人的大脑皮层引起兴奋、痉挛、呕吐等一系列中毒症状。一般情况下，误食15~60g的马桑果就会出现中毒反应，轻者出现头痛、恶心、呕吐、晕眩等症状，重者出现休克，甚至死亡。

如何区分桑葚和马桑？



图1 桑果



图2 马桑果

虽然这两种果子成熟时颜色相似，大多都是黑紫色，但外观上还是有很大区别的。桑葚是聚合果，由多个小果聚合而成，外表不光滑，看起来坑坑洼洼，一般果长约1~2.5cm；而马桑的果实为豌豆大小，呈圆形，表皮光滑，直径为4~6mm。

总结：眼下正是桑葚的最佳赏味期，赶紧抓住机会把营养补起来。购买桑葚要选择颜色深一些的，花青素等抗氧化成分含量会更丰富；成熟的桑葚表皮较为脆弱，清洗的时候不要用手搓，在流水下多冲洗一会即可。

如何选定个性化 减重方式

5月11日是世界防治肥胖日。随着全球肥胖问题越来越严重，世界卫生组织将肥胖确定为十大慢性疾病之一。随着生活品质提高，人们越来越注重追求健康的体型管理，减重方式层出不穷，有不少人在曲折困难的减重之路上感到迷茫、失去信心。那么，什么因素影响体重？怎样才能科学减重？哪些人适合做减重手术？首都医科大学附属北京世纪坛医院副院长张能维在做客人民好医生客户端时表示，超重的根本原因是体内能量“入大于出”，减重关键在于控制饮食、坚持锻炼，应在专业指导下选定个性化减重方式，谨慎用药和选择手术。

体重牵系全身状态 三大原因造成超重

张能维认为，体重对人体的影响无处不在，免疫力、工作学习效率、睡眠都与其息息相关。超重可能诱发一系列疾病，典型的有呼吸暂停综合征，即俗话说的打呼噜。肥胖患者睡着时，喉咙易被堵塞，阻碍呼吸，憋到半醒的状态才得以继续呼吸，如此反复多次。其次，肥胖还会影响心血管系统、内分泌系统，诱发高血压、心脏病、糖尿病、痛风等疾病。还可能影响性功能，女性出现月经紊乱、多囊卵巢综合征，男性前列腺受干扰。此外，肥胖可能提高消化系统的肿瘤发生率，如诱发脂肪肝，进而提高肝癌的发生率。因此，在察觉到自己体重增加后，运动能力、睡眠情况、工作效率不如从前，应及时寻求医生帮助，测量和评估身体状况。

能量是一切物质合成与代谢的基础，而人体无法自主合成、生产能量，只能通过食物摄入。张能维认为，体重超重的根本原因是“入大于出”，摄入食物能量过多而消耗不足，超出身体正常代谢所需，能量堆积导致肥胖。

之所以会“入大于出”，张能维表示，其一，是“生”来的，即先天的原因，一方面受遗传因素的影响，若父母体格偏瘦，孩子肥胖的可能性较小。另一方面，胎儿时期积攒的脂肪过多易导致长大后肥胖，因此，出生体重在一定程度上反映长大后的胖瘦程度。其二，是“惯”出来的，幼儿时期喂养方法不当，便有了肥胖的基础。其三，是因为“懒”，体内的激素、代谢等因素，使超重者处在非良性循环的生理状态中，当其想要锻炼时，首先面临的是大基数体重带来的对身体关节、体力、意志力的挑战。

多维度衡量体质 间歇减重或产生反作用

健康体质的衡量标准不仅包括体重，还有肌肉与脂肪的比例、体内含水量等多方面指标。张能维表示，可通过身体质量指数(简称体质指数)进行简要估算，即用体重(千克)除以身高(米)的平方。亚洲正常成年人的体质指数在21~22.9范围内为正常，低于18为营养不良，超过25则为轻度肥胖。对于常年锻炼、肌肉健壮的人，体质指数偏高属正常情况；对于长期卧床、肌肉力量弱的人，体质指数可能偏低；儿童需积累生长能量，体质指数偏高无需过度担忧；老年人体质则需用脂肪厚度、肌肉比例等指标来衡量。

腰腹部的脂肪堆积情况也可反映肥胖程度，站立时出现“游泳圈”，平躺时肚皮并未凹陷，肚脐或腰侧鼓起，便是肥胖的表现。可通过腰臀比(腰围/臀围)来具体衡量，腰围应比臀部最粗部位的值小，男性超过0.9、女性超过0.85为异常，黄金分割比例为0.68。

如何“管住嘴，迈开腿”，是控制体重的关键。在“管住嘴”方面，张能维表示，其一，在保证必需的蛋白质和脂肪摄入的基础上，减少糖类摄入量，重点控制主食。其二，应循序渐进，逐步调整饮食，别让身体感到饥饿难耐，以免产生应激反应。其三，减少饮食的乐趣，降低接触喜爱食物的频率，尽量减少聚餐活动。

“迈开腿”也讲究持之以恒、循序渐进，制订适合个人体质的运动方案。张能维表示，若空腹进行剧烈运动，可能引发横纹肌溶解症，产生大量毒素。肌肉中的肌红蛋白溶解破碎后，人体选择性燃烧利用，剩下的部分则由肾脏排出，但其颗粒较大，易危害肾脏。更严重的情况下，肌肉溶解后，大量的钾离子进入血液，高血钾可直接导致心脏骤停。

张能维认为，控制体重是终身的修行。减重最大的误区是过于关注体重，这会让人苦恼、失去信心。另一大误区，是认为短时间内实现体重减少便“大功告成”了，开始放纵饮食犒劳自己。实际上，间歇性、高强度减重不可取。当人体内能量“入不敷出”时，身体首先消耗糖原，其次是蛋白质，人会感到头晕脑胀、全身乏力，如此3~5天后体重可能大幅度减少，但至少坚持1~2个星期后才开始消耗脂肪。如果总是半途而废，不仅没能燃烧脂肪，再进食时，脂肪警觉性提高，储存的速度越来越快，造成体重反弹，脂肪含量甚至可能不减反增。

药物干预可能反弹 手术需谨慎选择

张能维表示，必要时可选择药物干预减重，通过脂肪酶抑制剂，可使油脂不被分解吸收，随废物排出体外，或可使用抑制食欲类药物。此外，还有多种方法，比如在胃或小肠贴膜以减少营养吸收、利用胃镜将磁球放入胃中增加饱腹感等。但是，除了控制饮食、保持锻炼以外，其他方法的效果有限，且停药后很可能反弹。

谈及手术治疗，张能维表示，常见的减重手术有两种，其一，袖状胃切除术，即利用腹腔镜切除胃的大弯。大弯能产生饥饿激素使整个胃扩张，其本身柔软，也可大幅度扩张。切除后，胃的体积、扩张

的弹性都有所减少。因此，做完该手术的人，少量进食便产生饱腹感。其二，通过手术将胃连至小肠中段，由于第一段小肠吸收营养的能力最强，且能分泌刺激食欲的激素，手术将其切除后，不仅能使食欲降低、进食量减少，吸收的营养也相应减少。

张能维提醒道，减重手术并非单纯减少肠胃容量，同时还改变了生理结构，带来激素变化，其后果不可逆。因此，由于吸收功能过强、代谢缓慢等个人体质原因导致肥胖的患者，才考虑手术治疗。衡量标准为，其一，体重超过正常范畴至少50斤，或体质指数超过27.5，且有其他并发症，如糖尿病、多功能卵巢等。其二，超重部分大于自身标准体重的50%，如标准体重140斤，那么超过210斤，才考虑手术治疗。

张能维表示，手术前，患者若是大基数体重，如超过300斤，应先适当减重，体质指数至少降低2.5，才可保证手术的基本安全。此外，患者应提前了解各个手术种类，在医生的评估和指导下，结合个人身体状况选择最适合的手术方案，考虑因素包括手术时间、术式、术后恢复时长等。

最后，张能维总结道，选择任何减重方法前，都应咨询专业人员，评估身体素质、饮食结构、生活状态等，谨慎选择合适的减重方式。其判断标准为，其一，身体是否出现不适症状。其二，该方法是否有实效，能否循序渐进、科学减重。选定适合的方案后，最重要的是持之以恒。



杨梅的营养和 清洗方法

五六月份正是品尝杨梅的好时节，一颗颗紫得发黑的杨梅，酸甜可口，汁水充沛，很难让人不爱！

杨梅好看也好吃，但总是会遇到些小问题，比如“掉色”“有小虫子”，特别是后者让人有点膈应。别担心，这篇文章我们先来了解下杨梅的营养，之后再告诉大家如何清洗杨梅能“驱虫”。

杨梅的营养

杨梅是源于我国的特产水果，也叫圣生梅、树梅、白蒂梅，早在两千年前就已有栽培杨梅的记载。世界上90%以上的杨梅都产自我国，杨梅喜温暖湿润气候，在我国亚热带地区广泛种植，云南、广西、贵州、浙江、福建等地均有分布，其中主要在浙江地区，有“世界杨梅看中国，中国杨梅看浙江”的说法。

杨梅鲜果除了可以清洗干净后直接食用之外，还能加工成杨梅酒、杨梅粉、杨梅果汁和杨梅果干等产品，味道都不错。杨梅的营养在水果中也很值得推荐，糖含量低，碳水化合物含量仅为6.7g/100g。

钾：杨梅的钾含量还算中等，为149mg/100g，虽然比不上香蕉，但比我们常吃的苹果高，很适合需要控血压的人群。

黄酮类化合物：杨梅中还含有丰富的黄酮类化合物，具有抗氧化、抗炎、预防肿瘤、保护心血管健康的作用。也含有萜类化合物，目前在杨梅果实中可鉴定出35种萜烯类化合物，占总挥发性风味物质含量的近一半，不仅能为杨梅提供木香、松香、甜香、果香的风味，也具有抗氧化、抗炎、保护肝肾等作用。

维生素C：至于杨梅中的维生素C，《中国食物成分表》中的数据，其维生素C含量较低，仅为9mg/100g。不过有文献提到，有些杨梅的维生素C含量可达到40.95~98.67mg/100g，幼果时

期的杨梅维生素C含量最为丰富。

水：杨梅的水分含量为92%。杨梅不仅颜值高，而且拥有着令人愉悦的酸甜口感，很多人吃上就停不下来。要提醒大家的是，虽然杨梅的热量不高，只有30kcal/100g，但也得控制，吃多也会长胖。

根据《中国居民膳食指南》中的建议，水果每天摄入量最好控制在200~350g，6颗稍微大点的杨梅可食部大约为100g，如果全天水果都吃杨梅，最多吃20颗就可以啦。

杨梅为什么掉色

清洗杨梅的过程中，杨梅或多或少会有掉色的现象，有些人会怀疑杨梅被染色了。

其实，杨梅掉色很正常，这是因为杨梅中含有丰富的花青素，属于一种水溶性色素，咱们清洗杨梅的时候，很容易将杨梅弄破，杨梅果肉细胞壁受损后花青素就会流到水里，导致水有了颜色。一般来说，越是成熟的杨梅，含有的花青素含量就越高，看起来颜色也越深。

花青素具有抗氧化、抗炎、保护视力、预防癌症以及保护心血管健康等作用。大量流行病学实验表明，摄入富含花青素的膳食能够预防多种自由基介导的慢性疾病或并发症。

杨梅有虫不要怕

你以为杨梅是在吃素，其实很可能是“荤素搭配”！杨梅的果肉里经常会出现胖乎乎的小虫子，让很多人难以下嘴。

杨梅中的这种小虫子是果蝇的幼虫，可以吃，无毒无害，还可以帮我们补充一丢丢蛋白质呢！果蝇幼虫体型很小，一般情况下很难被发现，被吃下肚很正常，雌性果蝇一般体长2.5mm左右，雄性体长较雌性来再吃。这是因为，果蝇生存的最适宜温度是25℃，下限温度为8~10℃，低于36℃时间稍长即会死亡，我们人体正常体温都高于36℃；并且咱们的胃里还有胃酸呢，果蝇真的受不了，就算不被热死，也会被胃酸消化掉了。

如果很介意吃到虫子，我们可以用淡盐水浸泡10~20分钟，果蝇幼虫会自己出来。

如果实在不想看到活着的果蝇，那可以把杨梅冷藏或者冷冻起来再吃。这是因为，果蝇生存的最适宜温度是25℃，下限温度为8~10℃，低于5℃则处于休克状态，12~24小时后会冻死。

杨梅如何贮藏？

买回来的杨梅，颜色、风味、质地很容易发生变化，这是因为杨梅外皮很容易破损，进而容易变质，再有，杨梅采摘以后呼吸作用仍然很强，代谢旺盛，营养成分损耗较快。

所以，合理贮藏杨梅很重要！低温冷藏保存能更好地维持杨梅果实的品质，建议贮藏温度是0~4℃。这个温度范围内能更好地降低杨梅水分、香味和营养成分的流失，也能抑制病原菌的生长，有效防止果实腐烂；还能降低杨梅的呼吸作用。最多能贮藏7天。

所以，买回来的杨梅不要放在室温环境中，可以直接放入冰箱冷藏。如果你担心小虫子因为冷藏会死在杨梅里，那就少买一些，放在室温下尽快吃完吧。其实，也可以将买来的杨梅全部用淡盐水浸泡，逼出小虫子，然后沥干水分后再放入冰箱冷藏哦！

总结：杨梅酸甜可口，趁着应季赶紧吃，过季了以后再想吃可就难了！补水、补钾、补维生素C，还能帮我们抗氧化，岂能放过呀！

来源：科普中国、人民网等

声明

关志文不慎将朔州市朔城区西山人家南区北门70号商铺的租房押金收据丢失，收据编号：1910593，金额：壹仟元整(1000元)，现声明作废。

母亲李玉清、父亲徐忠世不慎将孩子徐江楠的《出生医学证明》丢失，现声明作废。

国有建设用地使用权(含标准地)出让网上挂牌公告

(平自然资告字[2024]1号)

经平鲁区人民政府批准，朔州市平鲁区自然资源局决定以网上挂牌方式出让平鲁区2024-3号等六宗国有建设用地使用权，并指定朔州市国土空间综合治理服务中心组织实施。现将有关事项公告如下：

一、挂牌宗地的基本情况和规划指标要求

序号	宗地编号	宗地位置	宗地面积㎡	土地用途	容积率	建筑密度(建筑系数)	绿地率	出让年限	起始价(万元)	保证金(万元)	增加幅度(万元)	建筑限高(m)
1	平鲁区2024-3	平鲁区东部古城片区	3041.09	商业用地	不大于3.2	不大于45%	不小于20%	40年	247	198	10	不大于45
2	平鲁区2022-18-1(标准地)	平鲁区北坪循环经济园区	33487.04	工业用地	不小于1.0	不小于30%	不大于20%	50年	794	636	10	
3	平鲁区2024-9(标准地)	平鲁区北坪循环经济园区	44087.11	工业用地	地块一不小于0.8,地块二不小于0.8,地块三不小于1.1	不小于40%	不大于20%	50年	1036	829	20	
4	平鲁区2024-10	平鲁区北坪循环经济园区	3023.99	机关团体用地	不大于2.0	不大于35%	不小于35%	50年	79	64	3	不大于36
5	平鲁区2024-14(标准地)	平鲁区北坪循环经济园区	729.20	工业用地	不小于1.1	不小于40%	不大于20%	50年	16	13	3	
6	平鲁区2024-11(标准地)	平鲁区经济技术开发区朝阳新材料工业园区	39683.84	工业用地	不小于1.0	不小于35%	不大于20%	50年	977	782	10	

具体以规划部门出具的规划指标为准，详见《规划条件书》。

二、竞买申请条件和要求。

中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞买，竞买人须符合行业产业政策相关规定，法律法规对申请人另有限制的除外。申请人只能单独申请竞买。

三、确定竞得入选人方式。

本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按照报价最高且不低于底价者的原则确定竞得入选人。

四、报名及保证金截止时间。

竞买申请人可在2024年5月15日8时至2024年6月14日18时期间，登录朔州市国土资源网上交易系统，提交申请。竞买保证金到账截止时间为2024年6月14日18时。

温馨提示：

1、竞买人必须以本人账户，将竞买保证金交入网上交易系统生成的竞买保证金子账号内。
2、为避免因竞买保证金到账时间延误，影响您顺利获取网上交易竞买资格，建议您在保证金到账截止时间的1至2天前交纳竞买保证金。

五、挂牌时间及网址。

挂牌报价时间为：2024年6月4日8时至2024年6月18日上午10时。

挂牌网址：网上交易系统(<http://szzrzyjy.szzrzyjy.com.cn:8086>)。

六、出让资料获取方式。

本次挂牌出让的详细资料和要求，见挂牌出让须知及其他出让文件。挂牌出让须知及其他出让文件可从网上交易系统查看和下载。

七、资格审查。

本次国有建设用地使用权网上出让实行竞得人资格后审制度，即竞买申请人在网上交易系统按规定递交竞买申请并按时足额交纳了竞买保证金后，网上交易系统将自动颁发《国有建设用地使用权竞买保证金到账确认书》，确认其竞买资格，出让人只对网上交易的竞得人进行资格审查。如因竞得人资格未通过，造成本次出让地块不成交的，由竞得人自行承担相应责任。

八、风险提示。

竞买人应该谨慎报价，报价一经提交，不得修改或者撤回。网上挂牌报价截止之前，竞买人至少进行一次有效报价才有资格参加限时竞价。

操作系统请使用Win10，浏览器请使用谷歌、火狐，其它操作系统与浏览器可能会对网上交易操作有影响。数字证书驱动到网上交易系统下载，并正确安装。竞买人应在竞买前仔细检查自己电脑和网络运行环境。

特此公告

联系电话：18034929599

联系人：高志东

朔州市平鲁区自然资源局
2024年5月15日