



福州水果按下“换季”键

柚子、橘子、柿子、石榴、秋梨等秋果争相登场,价格保持平稳



柿子在福州大量上市

海都讯(记者 陈逸之 文/图) 寒露过后,福州秋风渐起,凉意萌发,正适合用水果的养分来润肺祛燥。随着天气转凉,许多好吃的夏季时令水果逐步告别市场,而各种秋季时令水果则争相上市。柚子、柑橘、石榴、秋梨等水果保持“物美价廉”的同时,品类也更加丰富,成为福州市民的“心头好”。

11日,记者走访永辉超市(井楼门店)看到,柚子、脆柿、软籽石榴等时令水果已上架,不少市民正在选购。店员告诉记者,受养生

观念影响,部分顾客青睐柚子、秋月梨、柑橘等润肺滋补水果,超市相关产品销量近期呈现小幅上涨。

在价格方面,福州海峡果品批发市场最近的价格信息显示,多数水果品类价格总体稳定亲民。与去年同期价格相比,今年的水果市场价格总体变化较小。

记者在华屏路一家水果店看到,店内柚子有“沙地蜜柚”“三红蜜柚”“平和红柚”等多个品种,每斤价格随品种在2.5元至3.9元内波动;柿子价格略高,每斤价格在6.8元至8元。

除了应季水果,今年夏季再次走红市场的“阳光玫瑰”葡萄持续受到消费者的喜爱,不少水果店将其摆放在门店货架明显处,并设置“特优价”标牌吸引消费者。

水部地铁站附近一家水果店的店主告诉记者,店里“阳光玫瑰”葡萄一斤13元。而朴朴等线上购物平台显示,不同品牌的阳光玫瑰价格在每斤12元至33元的区间波动。与去年同期每斤14元的价格相比,今年阳光玫瑰的价格略有下降。

根据云果产业大脑发

布的《2022年中国阳光玫瑰葡萄产业数据分析报告》数据,2021年,全国阳光玫瑰种植面积约31.21万亩,收获面积约20.42万亩,与2016年种植面积10.01万亩相比,在5年间增长了21.2万亩,增幅达211.79%。“这两年阳光玫瑰的源头产量增加,价格随之大幅下降,不再像前几年‘一颗千金’。”业内人士介绍,“现在技术发展,阳光玫瑰种植受到自然环境影响减少,产出时间增加,预计未来一段时间仍然会占据市场主要位置。”

福州入秋“失败” 气温再升

N海都记者
周婉怡 毛朝青

在台风和冷空气的影响下,福州最近享受了一把属于秋天的凉爽,但“入秋”仍然失败。今日起,高温会有小幅度的回升,市区的高温将升至28℃,总的来说,体感还是很舒适的。

虽已10月,仍有台风生成

虽然进入10月了,但海上最近仍然很活跃,今年第15号台风“布拉万”已经升级为超强台风。好在这个台风对我国无影响。

其实,10月还有台风并不是很稀奇的现象。据中国天气网发布,1949年至2022年,10月登陆我国

的台风共有49个,其中福建地区有5个。常年最后一个登陆我国的台风出现在10月上旬末,目前台风季核心期已过,进入收尾阶段。

9月至11月生成的台风,在气象学上被称为“秋台风”。秋台风平均每年

生成11.38个,其中2.26个登陆我国;夏台风(6—8月)平均每年生成11.62个,其中4.36个登陆我国。秋台风与夏台风的生成数量基本持平,但从平均情况来看,每年登陆我国的秋台风比夏台风明显偏少。

为何秋台风都是“狠角色”

据介绍,秋台风具有路径偏南、势力强大、造成损失更严重的特点。秋台风容易发展成强台风甚至超强台风,主要有3个方面的因素。福建气象台气象专家称,一是虽然进入秋季,但海温与盛夏相比并无明显下降,因此可以为

台风的生成和发展提供源源不断的水汽和能量;二是因为秋季副高往往处于偏弱偏东的状态,台风一旦生成,容易向偏北方向移动,移向较高纬度地区,而较高纬度地区地转偏向力往往较强,使得台风旋转更强,强度也更

强;三是因为进入秋季后,冷空气影响增强。冷空气南下后在海上与台风本体的暖湿空气结合,使得台风更容易发展到比较强的程度。因此秋台风一旦登陆我国沿海地区,所造成的破坏也会更加显著。

福州市区
今起三天天气

12日 多云
21℃~28℃

13日 多云
22℃~27℃

14日 多云转小雨
21℃~28℃

长乐:就近办理健康证 便民服务暖人心

海都讯(记者 刘文辉 通讯员 陈琳) “前几天在公众号上看到吴航街道社区卫生服务中心可以办理健康证,所以今天一大早就前来办理。我家就在这附近,办理起来省了不少时间。”吴航街道社区卫生服务中心作为长乐区首家可以办理健康证的基层医疗卫生机构,满足了从业人员“就近体检,省时省力”的需求,得到了居民的一致认可和好评。

11日,记者在吴航街道社区卫生服务中心体检现场看见,办理健康证须知和指南、指示牌摆放在门口最显眼的地方,不少从业人员在医务人员的引导下依次填表、核对信息,随后进行抽血、拍摄胸片等检查项目。 “为保障从业人员和服务对象的身体健康,中心开始办理健康证业务。截至目前,已为120余人办理完成。”该中心副主任医师刘文洁表示,每周一至周五

(上午8:00—11:00)均可办理,等待5个工作日后,若体检结果正常持体检回执单至中心办证处领取健康证,也可以通过微信关注公众号“福建健康证”自行查询电子版健康证。 “我们将以深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育为契机,在长乐建县1400周年之际,不断提高推动高质量发展、服务群众的能力和水平。”长乐区有关领导表示。

“蟹”逅美味 莫忘健康

专家告诉您螃蟹该怎么吃

N海都记者 梁展豪

如果说夏季是小龙虾的“天下”,那大闸蟹就是秋天的“王者”。当大闸蟹的食谱又开始在各大平台刷屏时,怎么吃才能既满足口腹之欲,又兼顾健康?海都记者采访了福建省第三人民医院治未病科营养师陈慧云,听她说说吃螃蟹应该注意些什么。

这几类人群少吃螃蟹

“吃螃蟹要根据自己的身体状况来定,但有几类人群吃蟹需谨慎,以少食或忌食为妙。”陈慧云医生表示,螃蟹是寒凉食物,体质偏寒、脾胃虚寒的人不宜吃螃蟹。此外,对虾蟹等海

鲜过敏,伤风感冒、发热,患有高血压、高脂血症、高胆固醇血症和胆道疾病,以及痛风患者及高尿酸血症患者,这几类人群都不建议吃螃蟹,若实在想吃需控制摄入量。而老年人消化

系统脏器功能衰退,幼儿消化器官发育不完善,消化吸收能力都不比青壮年,老人、小孩食用螃蟹应以品尝为主。十个月之前的婴儿不要吃螃蟹,高蛋白会增加肝、肾负担。

螃蟹别和这些水果一起吃

陈慧云医生告诉记者,螃蟹的体表、鳃及胃肠道中,布满了各类细菌和寄生虫等,螃蟹死后其体内的细菌会迅速繁殖、扩散到蟹肉中,分解蟹肉中的氨基酸,产生大量有害物质,因此吃螃蟹时有五大禁忌,分别是:忌吃生蟹醉蟹、忌吃死

蟹、忌吃久存熟蟹、忌吃太多,以及忌吃蟹脚、蟹胃、蟹肠、蟹心。“螃蟹富含蛋白质和胆固醇,过量食用不利于人体消化吸收,建议单次不超过1只,一周内最好不超过3次。” 除此之外,陈慧云医生还说,螃蟹属于寒性食物,

尽量不要和雪梨、西红柿、西瓜等一起吃。因为蟹肉富含蛋白质,所以也不能与鞣酸含量较高的食物一起食用,比如柿子、山楂等。“鞣酸会与蛋白质反应结合成沉淀,容易引起消化不良、呕吐、腹泻、腹痛等症状。”陈慧云医生说道。

孕妇能不能吃螃蟹?

不少孕妇会被提醒“不能吃螃蟹”,食用后易致流产等。这到底是不是真的呢?陈慧云医生给出了否定的答案,“只要孕妈在怀孕前,吃螃蟹没有过敏等异

常状况,在螃蟹完全煮熟后是可以吃的,但就是尝下鲜,不能多吃”。陈慧云医生表示,若有孕妇吃螃蟹后流产,可能是因为食用方法错误,如孕妇本人

对海鲜过敏,螃蟹本身不新鲜等,“这些不当的食用方法,有可能导致孕妇在食用螃蟹后出现过敏反应或急性肠胃炎等症状,最终没保住胎儿”。

“糖友”怎么吃螃蟹?

陈慧云医生告诉记者,螃蟹是高蛋白食物,但自身的蟹黄和蟹膏胆固醇含量较高,摄入过多对血糖、血脂影响较大。所以糖尿病患者在进食螃蟹时

应控制量。病情平稳没有明确禁忌症的糖尿病患者,可以每次进食1只2两左右的螃蟹,采用清蒸最为适宜,烹调时可搭配姜,同

时要避免同餐摄入过多食物。而合并糖尿病胃肠道自主神经病变,如腹泻或腹泻便秘交替患者及脾胃虚寒的患者,不宜食用螃蟹。