

“果”然不简单①

水果为什么越来越好吃了?

本报记者
潘旭涛

夏季是水果大量上市的季节,消费者在大快朵颐的同时,也产生了一些好奇和疑问:“水果为什么越来越甜了?”“水果是如何从枝头‘鲜’到舌尖的?”……即日起,本版推出“‘果’然不简单”系列报道,请相关专家解答有关水果的热门问题。

——编者

近些年,水果变得越来越甜了。不少消费者想知道,这是不是使用了“科技与狠活”?如何吃水果才健康?围绕水果甜度问题,记者采访了果树专家、瓜农以及营养师。

中国农业科学院果树研究所副所长、研究员,国家葡萄产业技术体系首席科学家王海波:

水果越来越甜,是满足市场需求的结果。消费者对水果甜度的追求,促使水果品种选育和果树栽培过程中将高糖作为重要目标。

在品种选育方面,通过常规杂交育种和分子辅助育种等手段,果树专家不断培育出新的水果品种。新品种大多是含糖量更高的品种。

在果树栽培方面,土壤改良、精准施肥、精准灌溉、疏花疏果等方式,都能有效提高水果的含糖量。

网上流传给水果打甜蜜素增甜的说法,显然是谣言。甜蜜素注射进入水果后不容易扩散,会造成甜味不均匀。更重要的是,注射会破坏植物细胞壁,使水果短时间内腐烂变质。

当然,“甜”并非市场的唯一需求,香气浓郁、果肉脆爽等同样是消费者挑选水果的重要标准,这些需求也是品种选育和果树栽培的努力方向。比如,消费者日益重视健康,果树专家就培育出了富含γ-氨基丁酸的葡萄新品种。

河南省中牟县官渡镇李庄村西瓜种植户乔三林:

中牟县是全国有名的“西瓜之乡”,中牟西瓜汁多、脆甜。这些年西瓜越来越甜,除了因为引入高糖新品种外,瓜农们种植技术的提升也是重要原因。

水肥管理更科学了。开始种植前先施农家肥。西瓜生长中后期增施钾肥,促进糖分合成。西瓜采收前15天停止浇水,避免稀释糖分。

瓜蔓及时修剪,摘除多余的侧蔓和老叶、病叶,改善通风透光情况,也减少养分消耗。

我的两个大棚里使用了吊蔓技术,西瓜吊在空中生长,周身都能照到阳光,比地爬西瓜甜度分布更均匀。

西瓜采收的时机也很重要,过早、过晚采摘都会让甜度降低。

我用这些方法种出来的西瓜,甜度高、口感好,直供超市。

首都医科大学宣武医院营养科主治医师相前:

水果越来越甜,如何食用更健康?

首先应控制摄入量。根据《中国居民膳食指南(2022)》,建议成年人每天进食200—350克水果。糖尿病患者每天进食水果少于200克,并且需要选择血糖生成指数(GI)≤55的水果。食用高糖水果应减量,如吃荔枝不超过10颗,吃葡萄不超过15粒。

搭配食用,能够降低血糖反应。吃水果时建议搭配蛋白质或脂肪,如苹果配坚果、酸奶拌蓝莓,可延缓糖分吸收。

不同人群可根据需求选择不同甜度的水果。低糖水果(适合控糖、减肥人群):草莓、蓝莓、柠檬、柚子等。中糖水果(一般人群):苹果、梨、橙子、桃子等。高糖水果(适量食用):香蕉、荔枝、芒果等。

虽然高糖水果并非“不健康”,但过量摄入可能带来风险,如可能增加罹患非酒精性脂肪肝的风险、增加肥胖的风险等。科学的食用方式是:多样化摄入,不局限于高甜品种,控制分量,合理搭配,降低血糖波动。水果的天然糖分不同于添加糖,只要合理食用,就可以使它们成为健康饮食的重要组成部分。

潘旭涛制图



图①: 7月7日,湖南省永州市道县大坪铺农场坤老二农庄果园,农民在分选、装箱柰李。
蒋克青摄 (人民图片)



图②: 7月18日,村民在贵州省黔西市金碧镇新兰村生态葡萄园采摘葡萄,供应市场。
史开心摄 (人民图片)



图③: 7月15日,安徽省亳州市谯城区赵桥乡赵桥村蟠桃生产基地,果农正忙着采摘、装筐、搬运,供应市场。
张刘艳摄 (人民图片)



图为气象业务人员在滑翔伞赛事现场记录实时气象数据。宋玉慧供图

刚收下来的麦子准备晾晒,天色忽然转阴,会不会下雨,要不要及时收起来?滑翔伞赛事举行,气象条件如何,能否保障赛程安全与选手发挥?大型实景演出开演,天气怎么样,会不会碰到强降水、大风天气?如今,在河南省林州市,一个个关乎农时、旅程、赛事的“气象锦囊”,正通过林州市气象局打造的多元化网络,创新服务生产生活。

“气象局的服务太贴心了,天气预报和农事建议准得很,大伙种起水稻来心里更有底了。”林州市古城村村民刘美林说。

古城村位于林州市北部边缘,受地理条件限制,交通不便,农业生产水平偏低。近年来,在林州市气象局的科技帮扶下,该村创建了气象助力乡村振兴产业示范基地,形成“气象+农业+金融+科技”多方联动的服务体系。如今,古城村建设了一整套多要素气象智能自动站,温度、湿度、降水、风速等关键气象参数都能实时监测,天气预报和农事建议更加精准,帮助农户科学安排耕作时间,保障了水稻、花椒等作物的产量与品质。

“就说今年6月中旬吧,当时正值水稻孕穗期,我们气象局预测,未来一周将持续阴雨,空气湿度超过85%,马上组织气象为农服务小队深入田间地头,发布水稻专题气象预报,并提出了药剂防治、排水降湿、抢抓晴天用药等具体应对建议。”林州市气象局党组成员张兆国说。

除了服务农业生产,林州局还以极端天气应对和防灾减灾为重点,建立以气象预警为先导的应急响应机制,加强与上游气象部门和相关部门的联动,积极做好林虑山滑翔伞公开赛、航空文化节、中国国际大学生创新大赛、春运、高考等专题气象保障服务。

精细化气象服务的背后,少不了科技力量的支持。

“林州市气象局运用‘云+端’大数据技术,将地面气象站、探空气球、遥感卫星所捕捉的温度、湿度、气压、风云轨迹,综合汇聚于智慧气象业务平台,通过精细‘观云测雨’,打造对天气的精密监测、精准预报与精细服务。”林州市气象局局长申董说。

今年6月,2025年滑翔伞世界杯(中国站)在林州市林虑山国际滑翔基地举行。滑翔伞运动对气象条件高度敏感,气象保障直接关乎赛程安全与选手发挥。

据介绍,林州市气象局提前与组委会对接赛程、场地布局及气象阈值,制定《气象服务保障方案》,滚动发布7天气象预报。在赛事现场,部署了便携式气象站,在起飞/降落区架设移动设备,实时采集气温、湿度、风速、风向等数据,精度达秒级更新。同时,实现多源数据融合,结合卫星云图、地面观测站及数值预报模型,提供赛场周边3公里网格化气象分析。

“我们的气象团队在现场值守,通过手持终端向裁判组推送短时预警(如突发强风、能见度、高温、雷暴大风、暴雨变化),辅助调整比赛时段。”林州市气象局预报员李仁杰说,此次气象服务体现了精准化、前置化、联动化三大特点。未来,随着林州低空经济的发展,气象服务将持续向智慧化转型,为航空运动提供更高效的安全支撑。

林州:精细“观云测雨”

本报记者
叶晓楠

呵护生产生活