

食药安全

红枣怎么吃才好？ 教你如何正确吃枣

枣子好处多，能直接吃，能泡水，还能添加在各种料理中，也是秋冬进补的绝佳选择之一。对于红枣，很多人都觉得能补血，事实真的如此吗？还有黑枣、蜜枣、椰枣……又有何不同？

关于红枣的真假传言

1. 红枣能补血？

西医所说的“补血”，一般是指通过增加铁元素的吸收，改善体内白细胞、红细胞、血小板等的数量。而不管是鲜枣还是干枣，其铁含量都并不高，每100g鲜枣中含有的铁，大概在5-6mg左右；而干枣最多在2-4mg左右。

再者，红枣中所含有的是非血红素铁，人体对其的吸收利用率低。由此可见，想要靠红枣补血，基本是做不到的。

那“红枣补血”的谣传何来？中医常有“红枣补中益气，养血安神”的说法，传统中医更看重的是红枣丰富的营养、整体补益的效果。特别是对于一些女性气血不足的情况，红枣有一定的补益作用，并非单纯的指能补血。

因此，要想补血，最好还是吃一些含有血红素铁较高的食物，包括肉类、动物内脏等。

2. 经期不能吃红枣？

这种说法因人而异。枣主调和，经期吃红枣能帮助女性调理月经，对缓解痛经有一定的效果，但对于有些人来说，经期不宜吃。

①腹胀者：这类女性在经期吃红枣容易生湿积滞，越吃红枣，胀气情况可能越严重。

②湿重者：湿重者一般容易出现眼肿或脚肿，而红枣味甜，这类人如果多吃了容易生痰生湿，水湿积于体内，容易加重水肿的情况。

③燥热者：体质燥热的女性，若在经期吃红枣或喝红枣水，会造成月经过多，甚至上火。

3. 鲜枣比干枣好？

各有优点，不相上下！

①补维C吃鲜枣：鲜枣被称为“维C之王”。每100克鲜枣中的维生素C含量可达200~500毫克，约是猕猴桃的十倍。每天吃一把鲜枣即可满足人体每日的维C所需。

此外，鲜枣中所含的芦丁物质对降低高血压有辅助作用。

②想安神吃干枣：干枣常被用做药引，中医认为干枣具有补脾胃、益气生津、滋补安神的功效，平时可以煮粥、炖汤，是很好的养生滋补品。

红枣的表皮坚硬，含有不可溶性的粗纤维，较难消化，吃时一定要充分咀嚼，否则会加重胃肠道负担；而对于年老体弱、消化能力弱的人来说，蒸软的枣更合适。

提示：不管是鲜枣还是干枣含糖量都较高，不宜多

吃，糖尿病人更要严格控制。

黑枣：叫枣却不是枣

黑枣是柿属植物，广泛分布于中国北方地区，主要分为有核和无核两种，有大核黑枣、牛奶枣和葡萄黑枣等品种。新鲜的黑枣比较像小柿子，但在晾晒的过程中越来越像枣子，也因此得名。

红枣的主要功效是滋补和入药，而黑枣的主要功效则是调养脾胃。另外，黑枣具有一定的抗氧化性。其含有丰富的多酚、花青素和单宁类物质，有着较强的抗氧化能力，能帮助清除体内自由基，延缓衰老。

提示：因其中的单宁类物质会降低消化酶活性，消化不良、脾胃不好的人不宜多吃，空腹也不宜食用。

注意：部分市面所售卖的黑枣是完全的红枣烟熏制成的，属于鲜枣的干制品，被称为乌枣、紫晶枣、狗头枣等。想购买正宗黑枣，要挑选那些枣皮黑里泛红、乌亮有光、皮薄、吃起来没有烟熏味的。

关于蜜枣

蜜枣市面上常见的主要有三种：金丝蜜枣、阿胶枣、伊拉克蜜枣。

1. 金丝蜜枣

蜜枣是用割枣机，把青枣周身割一次，使其容易吸糖，然后放入白糖中煮，晒干而得。虽然和红枣一样，“前身”都是青枣，但因加工制作方法不同，导致它们的营养价值也有较大差异。

蜜枣有益脾、润肺、强肾补气 and 活血的功效，可用于治疗脾气虚所致的食少、泄泻；对于病后体虚的人也有良好的滋补作用。

提示：因其含糖量多，牙病、糖尿病患者慎食。

2. 阿胶枣

阿胶枣是以红枣为原料，经过阿胶浸泡、熬煮等工艺制成。

阿胶枣既包含了红枣的营养，又包含了阿胶补血滋阴、润燥、止血等多种功效。

提示：若阿胶枣的外包装上标注的“产品执行标准代号”为：GB/T10782，属于蜜饯类食品，并非真正的阿胶枣。

3. 伊拉克蜜枣（椰枣）

伊拉克蜜枣的大树跟椰子树非常像，所以又被称为椰枣，它也不属于枣类，是棕榈科植物海枣的果实。

其含糖量极高，可达到80%，因此在晒制的过程中可以自然风干，无添加。

与红枣相比，椰枣没有皮的概念，表皮和肉都是很紧密的，皮吃起来没有干硬的感觉；其所含纤维素非常柔软，不会对胃肠道造成伤害，可辅助治疗胃溃疡。

（区食药安办）

这些电信网络诈骗常见手段你要注意

电信网络诈骗不法分子通过电话、网络和短信方式，编造虚假信息，设置骗局，对受害人实施远程、非接触式诈骗，诱使受害人给不法分子打款或转账的犯罪行为。

1. QQ冒充好友诈骗：

利用木马程序盗取对方QQ密码，截取对方聊天视频资料，熟悉对方情况后，冒充该QQ账号主人对其QQ好友实施诈骗。

2. 微信假冒代购诈骗：

犯罪分子在微信朋友圈假冒正规微商，以优惠、打折、海外代购等为诱饵，待买家付款后，又以“商品被海关扣下，要加缴关税”等为理由要求加付款项，一旦获取购货款则失去联系。

3. 微信点赞诈骗：

犯罪分子冒充商家发布“点赞有奖”信息，要求参与者将姓名、电话等个人资料发至微信平台，一旦商家套取完足够的个人信息后，即以“手续费”等形式实施诈骗。

4. 虚构色情服务诈骗：

犯罪分子在互联网上留下提供色情服务的电话，待受害人与之联系后，称需先付款才能上门服务，受害人将钱打到指定账户后发现被骗。

5. 虚构车祸诈骗：

犯罪分子虚构受害人亲属或朋友遭遇车祸，需要紧急处理交通事故为由，要求对方立即转账。当事人因情况紧急便按照嫌疑人指示将钱款打入指定账户。

6. 娱乐节目中中奖诈骗：

犯罪分子以热播节目组的名义向受害人手机群发短消息，称其已被抽选为节目幸运观众，将获得巨额奖品，后以需交手续费、保证金或个人所得税等各种借口实施连环诈骗，诱骗受害人向指定银行账号汇款。

7. 冒充公检法电话诈骗：

犯罪分子冒充公检法工作人员拨打受害人电话，以事主身份信息被盗用涉嫌洗钱等犯罪为由，要求将其资金转入国家账户配合调查。

8. 冒充房东短信诈骗：

犯罪分子冒充房东群发短信，称房东银行卡已换，要求将租金打入其他指定账户内，部分租客信以为真将租金转出方知受骗。

9. 网络购物诈骗：

犯罪分子开设虚假购物网站或淘宝店铺，一旦事主下单购买商品，便称系统故障，订单出现问题，需要重新激活。随后，通过QQ发送虚假激活网址，受害人填写各种私人信息后，卡上金额即被划走。

10. 贷款诈骗：

犯罪分子通过群发信息，称其为资金短缺者提供贷款，月息低，无需担保。一旦事主信以为真，对方即以预付利息、保证金等名义实施诈骗。

11. 机票改签诈骗：

犯罪分子冒充航空公司客服以“航班取消、提供退票、改签服务”为由，诱骗购票人员多次进行汇款操作，实施连环诈骗。

12. 订票诈骗：

犯罪分子利用网络投放广告，制作虚假的网上订票公司网页，以较低票价引诱受害人上当。随后，再以“身份信息不全”等理由要求事主再次汇款，从而实施诈骗。

13. 伪基站诈骗：

骗子使用伪基站冒充10086、95588等移动公司或银行客服电话发送包含钓鱼网站链接的短信，以积分兑奖、网银升级为由，诱使事主填写银行账户、密码，安装木马程序，进而将账户资金消费或转走。

14. 兑换积分诈骗：

犯罪分子拨打电话谎称受害人手机积分可以兑换智能手机，如果受害人同意兑换，对方就以补足差价等理由要求先汇款到指定帐户；或者发短信提醒受害人信用卡积分可以兑换现金等，如果受害人按照提供的网址输入银行卡号、密码等信息后，银行账户的资金即被转走。

15. 二维码诈骗：

犯罪分子诱使受害人扫描二维码加入会员，实则附带木马病毒。一旦扫描安装，木马就会盗取受害人的银行账号、密码等个人隐私信息。

16. 聊感情诈骗：

犯罪分子冒充漂亮女子或有钱男子，通过聊天骗取信任，诱骗对方发红包、充话费或让被害人到虚假的投资理财平台进行投资骗取被害人钱财。

17. 补贴退税类诈骗：

犯罪分子冒充政府部门，谎称事主享受各种补贴，向事主提供所谓的相关部门咨询电话，通过电话诱骗事主到ATM机上进行转账操作，后通过利用被害人对ATM操作不熟悉将钱款转走。

18. 提高信用卡额度诈骗：

骗子在网上推广谎称能为受害人办理提高信用卡额度的业务，利用受害人急于提高信用额度来获取资金的迫切心理，后套取被害人银行卡卡号及消费验证码等信息后，后将所消费购买的充值卡等物在网上销赃套取钱财。

虹桥街道社区卫生服务中心各卫生服务站开诊

为了满足广大社区慢性病患者的就医需求，虹桥街道社区卫生服务中心在严格做好疫情防控工作的同时，于4月20日起恢复站点门诊的开放。当前疫情防控工作形势依然不能松懈，站点就医流程有所改变，请就诊患者及家属予以理解和配合，在力求就诊安全的基础上，就诊时请携带医保卡实名就诊，请全程佩戴口罩、配合医务人员测量体温并进行流行病学史调查；并出示“随申码”；实行一人一诊室，请您配合并在候诊时保持安全距离；站点不设发热门诊，请发热病人到指定发热门诊就诊。居民可通过“随申办”移动端（APP或支付宝、微信小程序）及“健康云”平台获取个人“随申码”。如果您事先未开通“健康-随申码”功能，可以在站点入口微信扫一扫“随申办”二维码，再填写您的姓名和身份信息，随后人脸识别就可以完成申请了。

中山社区卫生服务站

门诊开放时间：周一至周五上午
地址：虹桥路996弄34号
电话：32091865

虹东社区卫生服务站

门诊开放时间：周一至周五上午



地址：中山西路1030弄8号
电话：62081276

虹梅社区卫生服务站

门诊开放时间：周一至周五上午
地址：虹梅路3818弄14号101、102室
电话：52906252

上海金山假日酒店
金山区域新地标

上海金山假日酒店面朝金山水湖湿地公园而建，与七彩花海为邻。环境优美、湖光旖旎。作为金山区域新地标酒店，金山假日以舒适的入住氛围，一应俱全的餐饮、娱乐设施，成为每一位宾客商旅出行或休闲度假的心仪之选。酒店拥有376间现代宽敞的客房，其中包括33间套房，设计雅致、视野开阔，21层的楼高让宾客可在房间凭窗眺望秀丽的金山水湖并将金山海岸的绝美风光收入眼底。102间行政客房和套房的下榻客人还可享受行政酒廊礼遇。亦可漫步酒店花园小径，品味恍然世外的悠闲与安逸时光。周边众多景点，满足不同年龄群体的各类出游需求。廊下星空营—提供自助式烧烤体验，山阳田园—享受亲子互动时间，吕巷水果公园—各类采摘回归田园，千年渔村金山嘴渔村—体验新鲜美味，花开海上生态园—享受美景拥抱自然。更多周边推荐，可关注酒店微信公众号“上海金山假日酒店”获取更多详情。酒店地址：上海市金山区志伟路808号。联系电话：021-6060 8888。