

食品安全

有关杨梅的科普知识,全在这里

还有白色的杨梅?杨梅里有虫子,那还能吃吗?洗了洗掉色严重,这杨梅是染了色的吗……

初夏时节,酸甜可口的杨梅是大家必备的一种解暑水果,然而关于杨梅的挑选及食用问题,相信大家还有许多疑问。正值杨梅上市季节,正好奉上有关科普知识。

■关于杨梅

杨梅是木兰纲、杨梅科、杨梅属亚热带小乔木或灌木植物的成熟果实。我国是杨梅的故乡,华东、湖南、广东、广西、贵州等地均有分布,每年6-7月果实成熟。

杨梅依据果实成熟时的颜色,又分为4个种群:一种果实为白色或近于白色的称水晶杨梅;一种果实为红色的称荔枝梅;一种果实为粉红或淡红色的称为糖酸杨梅;还有一种其果实成熟前为红色,成熟后为浓紫色或紫黑色的,称之为乌杨梅。另外,依据果实突起的刺,又有尖刺、团刺之分。尖刺的多为红色,而团刺的多为紫色,味道较好。白色的杨梅数量稀少,所以市售少见。

杨梅果肉主要含有糖分和多种有机酸,另外还含有纤维素、维生素、微量元素、蛋白质、脂肪、花青素、果胶等物质,是一种营养十分丰富的水果。现代研究证实,杨梅

对大肠杆菌、痢疾杆菌等细菌有抑制作用。杨梅的上市时间比较短,一般每年6月中旬是上市旺季。

当然,因为地区的差别,各地上市的时间会略有不同。

■如何挑选杨梅?

看颜色:一般太过于红或黑的杨梅不能选,可能使用了催熟剂,应该尽量选择干燥、鲜红的杨梅。

摸质地:不要选择过软或者过硬的,过硬可能是生的,过软可能是熟过了,不利于存放以及清洗。应该选择软硬适中的杨梅,口感相对较好。

看果肉:杨梅果肉颗粒一般是饱满且红润的,口味较为甘甜,而那些表面干瘪的会比较酸。

闻香味:一般新鲜的杨梅带有一股清香的味道,存放时间较长的杨梅有一股酒味。因为杨梅长时间存放会发酵,这种方法辨别杨梅可以很好的让我们挑选出新鲜、可口的杨梅。

■杨梅里的小白虫对人体有害吗?

杨梅里爬出的小虫其实是果蝇幼虫,而且是幼虫期的果蝇,是在杨梅的传统栽种中很正常的自然现象。由于杨梅成熟后

香味非常浓郁,而且它不像其他水果,自身并没有果皮保护,因此果实成熟后,是有可能招致虫子在上面产卵繁殖。其实,杨梅里有虫子,反而可以说明果肉里的农药残留非常少。

如果还是觉得虫子恶心,可以用盐水浸泡20至30分钟。盐水必须浓度足够才可以驱赶走里面的小虫子,一般1升水里面要放至少两勺盐,这里的“勺”指的是小孩子吃饭的时候用的普通勺子。需要注意的是,盐水浸泡完毕要拿出来用清水冲洗方可食用。

■洗杨梅掉色真的是买到染色杨梅吗?

清洗杨梅时把水染红染脏,是正常现象。因为除了白色品种外,杨梅都富含水溶性的花青素,所以成熟的杨梅汁液很容易流出。

■食用小贴士

- 1、有胃炎、胃溃疡等胃酸较多的人来说,由于杨梅中的有机酸成分会对胃黏膜造成刺激,所以一次不能吃太多。
- 2、吃完杨梅后,最好用水漱口,或者刷刷牙,这样可以避免杨梅中的有机酸损害牙齿。

(上海市场监管)

便民贴士

看病更方便啦!
今年全市医院报告将实现互联互通互认

换个医院又要重新做检查?以后不用啦!上海今年将实现全市医疗机构检查检验信息互联互通互认。

上海发布与上海人民广播电台、新华社中国经济信息社等联合主办的2020上海民生访谈,第2期邀请的嘉宾是市卫健委主任邱惊雷,他带来了上海全市医疗机构间医学检验和医学影像检查结果互联互通互认的好消息。

Q:老百姓看病时的最大需求是便捷,上海目前医疗机构检验检查结果互联互通互认的工作推进得怎么样?

A:2019年,市卫生健康委出台了《关于全面推进本市公立医疗机构间医学影像检查资料和医学检验结果互联互通互认工作的实施意见》,从11月1日起,本市38家市级公立医疗机构间对规定的

35项医学检验和9项医学影像检查项目全面实现互联互通互认。从去年11月份到现在,我们经过临床医生相互确认的检验已经有270万多人次,互认率达到90%。大家一定会问为什么还有10%做不到?因为任何检查都有它的时限性,例如医生会认为患者过了五天还在发烧的话,白血球、白细胞、血常规就需要重新检查。按照我们工作的推进,我们计划年内实现市级、区级、全市医疗机构检查检验信息互联互通互认,重点推进医学影像检查图像资料的互通。

目前已有徐汇、静安、青浦、闵行、普陀、虹口、奉贤、松江、嘉定等9个区完成上传影像测试数据,其余7个区正在推进测试工作。同时,启动长三角生态绿色一体化发展示范区内的互联互通互认,探索实现与吴江市卫生信息互联互通,完善与南通和嘉善的试点成果。其中市级医院医生

工作站的应用接入率已接近100%,提醒互认总人次为301.53万次,经临床医生确认互认的271.69万人次,互认率为90.11%。区级医院和社区卫生服务中心医生工作站的应用接入率已达到100%,提醒互认总人次301.97万次,经临床医生确认的有84.06万次。

总体看来,通过开展医疗机构间医学检验和医学影像检查结果的互联互通互认,提高了卫生资源利用效率,规范了医务人员的医疗行为,简化了患者就医环节,降低患者医疗费用,改善了患者就医感受,为缓解群众“看病难、看病贵”问题发挥了作用。为方便市民操作起来非常方便。大家可以登录注册“上海健康云”,也可通过手机移动端在一网通办、随申办、上海发布等看到很多和自己相关的检验报告和影像数据,还能随身携带显示给医生看。

(上海发布)

养老保险个人账户里的钱可以取出来吗?

养老保险是以后养老的保障,不能随便取出。但是,在养老保险关系终止的情况下,养老保险个人缴纳的部分是可以“取”出来。

第一种:丧失中华人民共和国国籍的参保人,由本人书面申请终止养老保险关系。

第二种:外籍、获得境外永久(长期)居留权、台、港、澳来沪工作人员参保后,与本市用人单位解除或终止劳动(聘用)关系并离境的,可申请办理终止养老保险关系。

第三种:本市参加职工基本养老保险的个人达到法定退休年龄后,累计缴费不

足15年(含依照规定延长缴费),且未转入城乡居民养老保险的,个人可以书面申请终止职工基本养老保险关系。

第四种:参加基本养老保险关系的人员死亡后,其基本养老保险个人账户的余额可以依法继承。

(上海发布)

职工入职、离职前后的社保应该怎么缴?

职工入职或者离职当月工作未全月的,用人单位是否应当为职工缴纳社会保险费?如果缴纳社保的话,缴费基数该如何确定?职工在一个月中先后在多家单位工作的,由哪家单位为其缴费?市人社局对正在找工作或变动工作单位时容易遇到的问题进行了梳理及解答。

A:用人单位应当为职工缴纳当月的社会保险费。缴费基数按该职工当月实际工资性收入核定(下限按社平工资60%核定),在用人单位和职工双方协商一致的情况下,亦可按全月工资性收入为月缴费基数。

Q:职工在一个月中先后在多家单位工作的,由哪家单位为其缴费?

A:由第一家用人单位为其缴纳社会保险费。

Q:职工在一个月中,第一家用人单位为其缴费后,职工再到其他用人单位工作的,该月的缴费如何认定?

A:同一个月内职工先后在两家单位就业的,第一家单位缴费后,按不重复参保缴费的原则,第二家单位无需再为其缴纳就业当月的社会保险费,视该职工当月正常缴费。第二家单位则从次月起为其办理参保缴费手续并仍应按该职工全月工资性收入作为缴费基数。

(上海发布)

普陀文化地图

2020年7月活动预告

活动名称:2020年上海市民文化节青少年传统文化知识大赛普陀赛区海选活动

时间:即日起—9月30日

地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

活动名称:【云书房·上海近现代作家影像访谈录展播】走笔大千——报人丁锡满的写作人生

时间:7月1日

地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

活动名称:【云书房·亲子绘本阅读】《仓颉造字》

时间:7月10日

地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

活动名称:【云书房·名家经典系列讲座】《韩非子——流传千年的法家智慧》

主讲人:徐克谦(南京师范大学教授)

时间:7月11日

地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

活动名称:【云书房·上海近现代作家影像访谈录展播】圣野:永葆童心,要做“百岁诗娃娃”

时间:7月15日

地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

活动名称:【云书房·亲子绘本阅读】《猫小花和鼠小灰》

时间:7月24日

地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

活动名称:【云书房·名家经典系列讲座】《王小波与文学史》

主讲人:黄平(华东师范大学教授)

时间:7月25日

地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

活动名称:【云书房·上海近现代作家影像访谈录展播】蔡骏:无悬疑,不青春

时间:7月29日

地点:微信公众号、区文旅局融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

特别注意:活动详情(时间、地点)以馆内宣传海报、“上海市普陀区图书馆”(ID:PTLibrary)官方微信信号以及官方网站(http://www.ptlib.com.cn)公布的信息为准。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为7月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020年5月优秀“啄木鸟”:曹西虹、张德胜、严志明、练军、陈幼群、路永敏、金佑城、戴干起、杨保飞、丁文祥

2020年5月最佳“啄木鸟”:唐金虎

扫描二维码关注“上海社区发布”

