

◆ 科普知识

关于草莓的那些事

又到了草莓热卖的季节。一颗红彤彤的草莓入口，酸甜的汁水在唇齿间爆开，柔软嫩滑的果肉在口中“融化”，太让人陶醉了！但是你吃进去的草莓，真的洗干净了吗？

洗草莓一定不要摘掉草莓蒂！

关于草莓如何清洗最“干净”，真有人研究过。最关键操作：不要摘草莓蒂！

研究人员选取了具有代表性的顺丰草莓分别都取自超市、水果店、路边水果摊各 3kg，平均各分成 8 份，分别进行了 8 种清洗方式，对比不同清洗方式对草莓样品中农残的影响。

实验结果发现：摘掉草莓蒂和不摘掉草莓蒂在去除农残方面有着明显的区别，摘掉了草莓蒂后再浸泡的草莓，农残相对来说更高一些。

这是因为去蒂的草莓若放在水中浸泡，残留的农药会随水进入果实内部，造成更严重的污染。并且，最推荐的清洗方式为用清水冲洗过后，再用清水、淘米水、淡盐水、小苏打浸泡 5 分钟后再冲干净。

抗氧化成分

草莓的生物活性物质含量较高，约为常见水果苹果、柑橘、猕猴桃等的 2~11 倍。其含有的生物活性成分包括总酚、黄酮、花青素等，具有抗氧化、抗炎的作用。

热量低

草莓的热量在水果中属于偏低的，仅为 32kcal/100g，比

蓝莓、桑葚、苹果、梨、桃子、猕猴桃等水果都要低。即便是需要控制体重或正在减肥的小伙伴，也能放心炫。

另外，最近发表在《营养学》上的一篇研究提到：中年人长期服用草莓具有降低痴呆风险的作用，只不过研究中用的是每天补充 130g 草莓粉。



关于草莓的传言，别信！

草莓掉色是染色？

不是哦！草莓表皮较薄很娇嫩，清洗的时候稍微用力一点就可能弄破草莓的组织，导致花青素跑了出来，这种成分易溶于水，所以水会变色。

白草莓是转基因？

白草莓并非转基因的，而是人工选育出来的品种。目前白草莓品种很多，比如桃薰、白雪公主、小白、白富公主等。

空心草莓、畸形草莓是打了激素？

草莓空心是和激素没啥关系，与草莓的品种、生长环境等有关。比如甜查理等品种，自身的果肉密度本身较低，果子当中较为松散，可能会导致出现空心；结果期氮肥的使用量过大，也会导致空心；果实内部运输需要足够的硼元素，如果缺乏硼元素也会导致果实出现空心；营养供应不足或采收太晚也会导致空心。

另外有人研究了氮肥对草莓空心与畸形的影响，结果表明品种是导致草莓空心的主要因素，同时也是导致草莓畸形的一个因素。种植草莓过程中无论是否使用氮肥，随着草莓个体的增大，果实空心畸形的风险都将增加。

总结

草莓很营养，正常是夏季的应季水果，只不过随着技术的发展，大棚种植草莓能让我们在冬季也能愉快的炫草莓啦！

清洗草莓要记得“不要摘掉草莓蒂”哦！
(作者：薛庆鑫)
来源：科普中国

草莓居然是夏季水果

草莓属于浆果的一种，汁水丰富，酸甜可口。记忆中小时候只有夏季才能吃到草莓，冬季难得一见，而现在即便是冬季也能吃上草莓了。不禁有人会产生疑问：“草莓到底是什么季节的水果呀？”

实际上，自然条件下草莓是夏季的应季水果。它最适宜的生长温度是 20℃ 左右。一般情况下，当土壤温度在 15~23℃ 时适宜草莓根系的生长；当空气温度在 20~25℃ 时，草莓进行光合作用的效果最好。所以露地栽培的草莓一般在 8~9 月定植，至 5~6 月采收，这时候的天气情况最适合草莓的生长。

问题是：草莓太好吃了！真的供不应求。为了让大家冬季也能开心地炫草莓，大棚种植草莓应运而生。目前我国草莓的种植面积和消费情况位居世界第一，几乎 90% 以上的草莓种植都是在温室大棚中实现的。温室大棚栽培草莓，一般在 6~8 月份就开始着手准备，9 月份左右定植，元旦前后采收上市，采收期长达 3 个月。

冬季露天温度低，不适合草莓的生长，还存在被冻死的风险。而大棚种植能够人工控制温度、授粉和土壤情况，保障草莓的健康生长。所以草莓摇身一变，从“夏季水果”也变成了

“冬季水果”。

有人说：“这不就是反季水果吗？对身体不好吧！”

其实，现在反季蔬果已经很普遍了，真没必要担心。草莓对生长环境的要求还是比较挑剔的，温度、湿度、水分、光照等都会影响草莓的光合作用，进而影响草莓的品质。大棚种植的草莓能人工控制这些条件，保证草莓的光合作用可以正常进行，风味、品质都不错。至于大家担心的植物生长调节剂，正常使用对人体是没有危害的，只要清洗干净就可以放心吃。

一个特点，温度越低，口感越甜，所以冬季草莓口感上确实会更甜。

冬季草莓更甜，是真的！

也有不少朋友会发现：冬季的草莓吃起来口感比夏季的更甜，这是不是错觉呀？还真不是哦！

草莓中的糖包括蔗糖、葡萄糖和果糖，含量分别为 0.47g/100g、1.99g/100g、2.44g/100g，其中果糖含量是最高的。果糖有

草莓不光是好吃，营养也很不错

维生素 C

在吃水果这件事上，大家最关心的就是能不能补维生素 C。这点草莓的贡献还是挺大的。根据《中国食物成分表》中的数据，每百克草莓能为我们提供 41mg 的维生素 C。但不同品种

的维生素 C 含量会有差异。

每天吃 100~200g 草莓基本就能满足一般人群对维生素 C 的需求了。

膳食纤维

草莓的不溶性膳食纤维含量为 1.1g/100g，总膳食纤维含量

为 2g/100g，不同品种略有差异。

矿物质钾

草莓的钾含量虽说不如香蕉，但却是苹果的 1.6 倍，为 131mg/100g，对维持血压健康有益。

工伤保险待遇先行支付追偿决定书

山东惠民明洋木业有限公司：
你单位职工位俊山，身份证号码 372321199207012215，于 2017 年 4 月 3 日下午途中发生交通事故，后经抢救无效死亡。惠民县人力资源和社会保障局作出惠人社工认字【2017】288 号工伤（亡）认定决定书，认定位俊山为工伤。
你单位未依法为该职工缴纳

工伤保险费，也未按照规定的工伤保险待遇项目和标准向该职工支付费用。根据《山东省工伤保险条例》（2021）第 16 行第 99 号行政判决书，判令我中心向位俊山家属曹秀云、李京娥、韩瑞、位嘉泽进行先行支付，并按月支付位嘉泽抚恤金。

截至 2023 年 11 月，我中心已依法先行支付位秀云工伤保

险待遇合计人民币 771084.04 元。根据《中华人民共和国社会保险法》第四十一条、第六十三条以及《社会保险基金先行支付暂行办法》第十三条、第十四条规定，要求你单位自收到本追偿决定书之日起 10 日内将我中心先行支付位俊山的工伤保险待遇共计 771084.04 元划入指定账户（账户：1613002529200622034，

户名：惠民县社会保险事业中心，开户行：中国工商银行惠民县支行）。如未按期偿还，我中心将依法申请人民法院强制执行，届时相应的逾期利息损失及追偿费用应由你单位承担。
如对本决定不服，可自接到本决定书之日起 60 日内向惠民县人力资源和社会保障局或本级人民政府申请行政复议，或者在

六个月内向有管辖权的人民法院提起行政诉讼。
因你单位无法联系到相关工作人员，我中心现依法公告送达，此公告自发布之日起，经过 30 日，即视为送达。

惠民县社会保险中心
2023 年 12 月 27 日

工伤保险待遇先行支付追偿决定书

滨州市强强物流有限责任公司：
你单位职工王尊东，身份证号码 372321198211061752，于 2018 年 3 月 7 日下午途中发生交通事故，后经抢救无效死亡。惠民县人力资源和社会保障局作出惠人社工认字【2019】030 号工伤（亡）认定决定书，认定王尊东为工伤。
你单位未依法为该职工缴纳

工伤保险费，也未按照规定的工伤保险待遇项目和标准向该职工支付费用。根据《山东省工伤保险条例》（2021）第 16 行第 99 号行政判决书，判令我中心向王尊东家属曹秀云、宋清霞、王法瑞、王秉康进行先行支付，并按月支付曹秀云、王法瑞、王秉康抚恤金。

截至 2023 年 11 月，我中心

现已依法先行支付刘伟英、陈景莲、宋富、宋乐工伤待遇合计人民币 947070.54 元。根据《中华人民共和国社会保险法》第四十一条、第六十三条以及《社会保险基金先行支付暂行办法》第十三条、第十四条规定，要求你单位自收到本追偿决定书之日起 10 日内将我中心先行支付宋有恒的工伤保险待遇共计

947070.54 元划入指定账户（账户：1613002529200622034，户名：惠民县社会保险事业中心，开户行：中国工商银行惠民县支行）。如未按期偿还，我中心将依法申请人民法院强制执行，届时相应的逾期利息损失及追偿费用应由你单位承担。
如对本决定不服，可自接到本决定书之日起 60 日内向惠民

县人力资源和社会保障局或本级人民政府申请行政复议，或者在六个月内向有管辖权的人民法院提起行政诉讼。
因你单位无法联系到相关工作人员，我中心现依法公告送达，此公告自发布之日起，经过 30 日，即视为送达。

惠民县社会保险中心
2023 年 12 月 27 日

工伤保险待遇先行支付追偿决定书

滨州市强强物流有限责任公司：
你单位职工王尊东，身份证号码 372321197202021770，于 2018 年 3 月 7 日下午途中发生交通事故，后经抢救无效死亡。惠民县人力资源和社会保障局作出惠人社工认字【2019】032 号工伤（亡）认定决定书，认定宋有恒为工伤。
你单位未依法为该职工缴纳

工伤保险费，也未按照规定的工伤保险待遇项目和标准向该职工支付费用。根据《山东省工伤保险条例》（2021）第 16 行第 99 号行政判决书，判令我中心向宋有恒家属刘伟英、陈景莲、宋富、宋乐进行先行支付，并按月支付陈景莲、宋富、宋乐抚恤金。

截至 2023 年 11 月，我中心

现已依法先行支付刘伟英、陈景莲、宋富、宋乐工伤待遇合计人民币 874686.73 元。根据《中华人民共和国社会保险法》第四十一条、第六十三条以及《社会保险基金先行支付暂行办法》第十三条、第十四条规定，要求你单位自收到本追偿决定书之日起 10 日内将我中心先行支付宋有恒的工伤保险待遇共计

874686.73 元划入指定账户（账户：1613002529200622034，户名：惠民县社会保险事业中心，开户行：中国工商银行惠民县支行）。如未按期偿还，我中心将依法申请人民法院强制执行，届时相应的逾期利息损失及追偿费用应由你单位承担。
如对本决定不服，可自接到本决定书之日起 60 日内向惠民

县人力资源和社会保障局或本级人民政府申请行政复议，或者在六个月内向有管辖权的人民法院提起行政诉讼。
因你单位无法联系到相关工作人员，我中心现依法公告送达，此公告自发布之日起，经过 30 日，即视为送达。

惠民县社会保险中心
2023 年 12 月 27 日

工伤保险待遇先行支付追偿决定书

山东龙马香料有限公司：
你单位职工吴金香，身份证号码 372321198107296260，于 2015 年 5 月 8 日下午途中发生交通事故，后经抢救无效死亡。惠民县人力资源和社会保障局作出惠人社工认字【2015】198 号工伤（亡）认定决定书，认定吴金香为工伤。
你单位未依法为该职工缴纳

工伤保险费，也未按照规定的工伤保险待遇项目和标准向该职工支付费用。根据《山东省工伤保险条例》（2021）第 16 行第 99 号行政判决书，判令我中心向吴金香家属刘会英、张涵语、张英豪进行先行支付，并按月支付刘会英、张涵语、张英豪抚恤金。

截至 2023 年 11 月，我中心

现已依法先行支付吴金香工伤待遇合计人民币 883824.7 元。根据《中华人民共和国社会保险法》第四十一条、第六十三条以及《社会保险基金先行支付暂行办法》第十三条、第十四条规定，要求你单位自收到本追偿决定书之日起 10 日内将我中心先行支付吴金香的工伤保险待遇共

计 883824.7 元划入指定账户（账户：1613002529200622034，户名：惠民县社会保险事业中心，开户行：中国工商银行惠民县支行）。如未按期偿还，我中心将依法申请人民法院强制执行，届时相应的逾期利息损失及追偿费用应由你单位承担。
如对本决定不服，可自接到本决定书之日起 60 日内向惠民县人力资源和社会保障局或本级

人民政府申请行政复议，或者在六个月内向有管辖权的人民法院提起行政诉讼。
因你单位无法联系到相关工作人员，我中心现依法公告送达，此公告自发布之日起，经过 30 日，即视为送达。

惠民县社会保险中心
2023 年 12 月 27 日

小心“富贵病”找上你

(上)



糖尿病

是严重威胁我国居民健康的四大类慢性病之一，近几年更是呈快速增长和年轻化趋势。

我国 18 岁以上人群糖尿病患病率

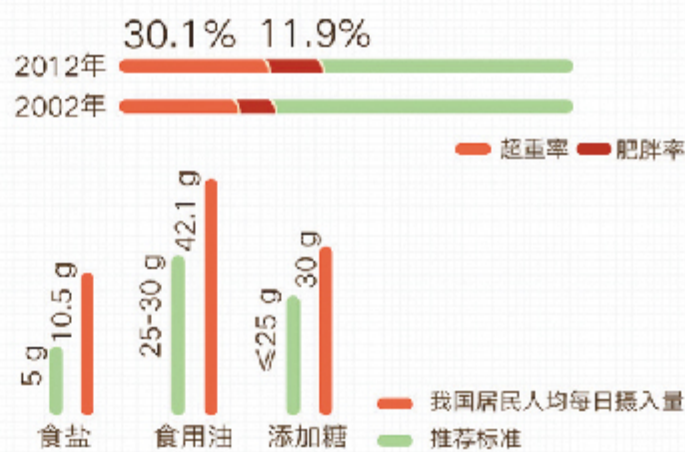


在测量血糖之前
知道自己患有糖尿病

据估算

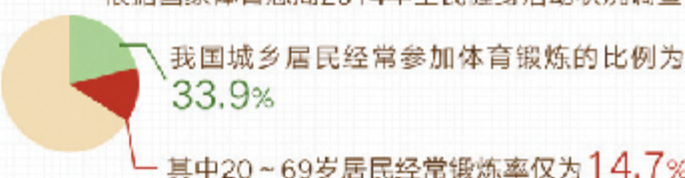
目前我国糖尿病患者超过 9700 万
糖尿病前期人群约 1.5 亿

十年间，我国 18 岁及以上成人超重率上升了 32.0%，肥胖率上升了 67.6%



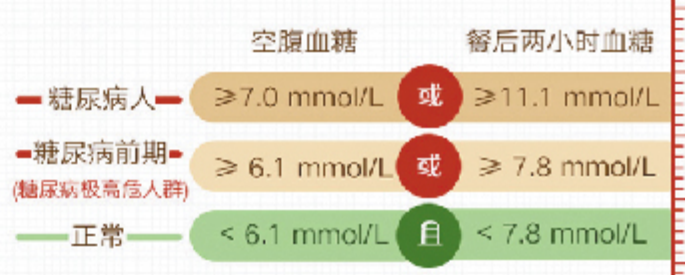
高盐、高糖、高脂等不健康饮食是引起肥胖、心脑血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病和肿瘤的危险因素。

根据国家体育总局 2014 年全民健身活动状况调查



缺乏身体活动成为慢性病发生的主要原因之一

你的血糖还好吗？



“廉”年有余

惠民县社会保险中心
2023 年 12 月 27 日