



健康

小心“荔枝病”

不久前,有新闻报道:一六岁女童因空腹食用十几颗荔枝后,出现嗜睡、冒冷汗等危险情况。很多人不知道,荔枝虽美味,但过量食用或空腹吃荔枝,可能引发危险的低血糖反应。

荔枝含糖量那么高,怎么还能引发“低血糖疾病”?

荔枝病,医学上称为“荔枝相关性低血糖脑病”,是由于短时间内大量食用未成熟荔枝或空腹吃荔枝,导致的急性低血糖,严重时可引发抽搐、昏迷,甚至危及生命。

荔枝(尤其是未成熟的)含有两种天然毒素——次甘氨酸A(Hypoglycin A)和 α -亚甲环丙基甘氨酸(MCPG)。这些毒素会抑制糖异生(身体无法正常分解脂肪和蛋白质来补充血糖);阻碍脂肪酸代谢(导致能量供应不足);引发突发性低血糖(即使血液中胰岛素正常,血糖仍会骤降),早期表现类似普通低血糖,但发展迅速,严重时可致命。

医生表示,不宜空腹吃荔枝,且一次不要吃太多(儿童不超过5—10颗,成人不超过15—20颗),未成熟的荔枝不要吃。得了“荔枝病”的轻度症状有:头晕、乏力、面色苍白、冒冷汗、恶心、腹痛、心慌、手抖。重度症状有:嗜睡、意识模糊、抽搐、惊厥、昏迷、休克,需立即就医。

需要注意的是,部分患儿可能在

夜间发病(睡眠中低血糖不易被发现),如不及时治疗,可能造成脑损伤,甚至死亡。

来源:区中心医院

消费

地产水蜜桃上市

炎炎夏日,来一颗冰镇的水蜜桃,无疑是舌尖上的美味。

近日,位于嘉定工业区的泖江生态园迎来桃子丰收季。走进桃林,黄桃金黄透亮,蟠桃红晕点缀。园内共种植露天桃树100多亩,包括水蜜桃、黄桃和蟠桃等多个品种。在生态循环种植模式下,今年黄桃亩产约3000斤、蟠桃2000斤。其中,锦绣黄桃单果平均重量超过300克,最大可达500克,采摘后可保存10天左右。

而在嘉北郊野公园的桃林内,从无锡引进的阳山明星品种“湖景蜜露”也将成熟上市。桃园相关负责人介绍,通过嫁接技术,本土化培育的“湖景蜜露”适应性良好,果形浑圆、肉质细腻,成熟后甜味醇厚。

据悉,泖江生态园桃子采摘时间将持续至8月中下旬。嘉北郊野公园的“湖景蜜露”供应至七月下旬。

泖江生态园地址:霜竹公路5088号(关注“泖江农家”微信公众号可网上预约);联系电话:59968688

嘉北郊野公园地址:沪宜公路5051号(近公园三号门);联系电话:13166151333、18133258961

来源:“上海嘉定”微信公众号

古法酱瓜已达最佳口感

每年夏季,都是“文玉和”酱菜生产线最忙碌的时候。在上海郁金香酿造有限公司的生产车间,一边是今年新鲜黄瓜的初腌,一边是去年腌制的酱瓜已达到最佳口感。

据悉,“文玉和”一直沿用古法酱

菜的制作流程,每年五六月采购新鲜的乳瓜,经过初腌、复腌、浸漂、初酱、复酱等多道工序,差不多历经一年的时间,才能装瓶销售。以初腌的撒盐为例,要逐层慢加,让瓜身都沾满盐粒。腌制过程中使用的黄豆酱,也是沿用传统技法自制。

“文玉和”始于清代乾隆年间,在嘉定已有200多年的历史,酱制品制作技艺入选嘉定区非物质文化遗产。除乳瓜外,目前,“文玉和”还有菜心、醋蒜、腐乳等酱制品,市民可前往位于嘉定环城路、州桥老街、南翔老街的3家线下门店或通过邮政等线上平台购买。

来源:“上海嘉定”微信公众号

科普

如何辨认真假3C标识

近日,民航局发布紧急通知:自6月28日起,禁止旅客携带没有3C标识、3C标识不清晰、被召回型号或批次的充电宝乘坐境内航班。

什么是3C标识

3C认证(China Compulsory Certification,中国强制性产品认证)是我国为保护消费者人身安全、国家安全及环境,依法实施的强制性市场准入制度。

辨别真假3C标识

看立体效果:从3C认证标志的正面对光观察它,标志为白色底板,黑色图案。用目光对准标志画面观察,透过3C认证标志菱形看,标志画面有深远的立体感觉,有真实感。

看防伪码:通过安全认证的商品,都有唯一的编码,撕开3C标志后,就会看到这个防伪码。一般仿造的标志后面没有这个防伪码。

到网上查询:登陆中国质量认证中心的官方网站,点击“证书查询”,选择制造商,如果显示“没有找到该证书”,则为不合格。

不能在飞机上使用

需要注意的是,3C认证标志只是一种最基础的安全认证,并不是质量标志。在飞行过程中,即使是有3C标识、可以带上飞机的充电宝,也不得使用充电宝给电子设备充电。

来源:“上海科普”微信公众号

美食

脆皮抹茶奶酪派

巧克力和抹茶怎么混搭?不妨试试学做一款脆皮抹茶奶酪派。

食材:蛋糕坯:鸡蛋2个、食用油22克、低筋粉30克、抹茶粉5克、牛奶38克、白砂糖28克;夹心馅:淡奶油25克、奶酪180克、糖粉18克、抹茶粉5克;巧克力脆皮:巧克力100克、椰子油25克。

做法:1.抹茶粉加入食用油和糖粉,搅拌乳化。2.倒入低筋粉搅拌均匀,倒入牛奶,加入蛋黄搅拌均匀备用。3.淡奶油倒入抹茶粉,搅拌均匀。4.加入奶酪用打蛋器搅打均匀,冷藏备用。5.蛋清中加入白砂糖,打发至小弯钩状态,分两次加入抹茶蛋黄糊中。6.搅拌均匀后装入裱花袋,挤成大小一致的圆形。7.烤箱提前预热至140度,烤20分钟左右。8.用压模切圆,挤上抹茶奶酪馅。9.巧克力中加入椰子油,隔热水融化。10.抹平奶酪馅,均匀裹满巧克力。11.放冰箱冷藏半小时后拿出,加点蛋糕碎装饰即可。

来源:“上海嘉定”微信公众号





嘉融媒
JIADING
CONVERGED
MEDIA CENTER



主持人 唐劼
嘉定区融媒体中心



记者 印沁
嘉定区融媒体中心



Hot Summer

夏日专场 我嘉味道 直播间



扫码预约直播

直播时间:7月18日19:00

视频号 搜索:嘉视频JCMC

主办单位:上海市嘉定区农业农村委员会 上海市嘉定区华亭镇人民政府
承办单位:上海市嘉定区融媒体中心 协办单位:上海嘉定文化传媒有限公司
合作单位:上海市嘉定区莓丽乐园 上海嘉定文兴葡萄园艺场