



水果越来越甜，能不能放心大胆吃？

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。



水果打甜蜜素增甜？谣言！

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。

种植技术提升也是重要原因

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。

水果这样吃更健康

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。

来源：《人民日报海外版》

电梯里为什么会有镜子？99%的人都想不到！

你是否有过这样的经历：站在电梯里无聊地等着到达楼层，忍不住看了看电梯内的镜子，整理了下发型或者衣领？几乎每一部电梯，尤其是高楼公寓、商场或写字楼里的电梯，内壁上总会装有一面镜子。但你是否想过，这块镜子除了让你“正衣冠”之外，是否还有其他更深层的作用？

视觉空间的“扩容器”

电梯通常是一个封闭狭小的空间，给人带来局促、压抑甚至幽闭恐惧的感觉。而镜子的出现，在视觉上起到了空间放大的作用。镜子让电梯内的空间看起来无限延展。

当你站在电梯里看到镜中反射的图像时，会觉得空间似乎变得更宽敞了。这是因为镜子通过反射营造出延伸感和对称感，使人产生空间变大的错觉。尤其是在一些面积较小的老旧电梯中，镜子几乎是“标配”，一方面缓解乘客的压迫感，另一方面也有助于提升整体乘坐体验。

无声的安全“摄像头”

镜子还有一个重要的功能，那就是提高安全性。电梯是一个相对封闭的私密空间，这也意味着它有可能成为某些不法行为的“温床”。对于乘客来说，镜子可以在无形中增加安全感。通过镜子的反射，乘客可以不动声色地观察电梯内其他人的行为，尤其在背后有人靠近时，能及时察觉，提高警觉性。

对于女性、老人或孩子而言，电梯内的镜子实际上是一个很有效的“防护工具”。它让乘客在背对他人时也能拥有“全景视角”，降低了遭遇骚扰或攻击的风险。

此外，镜子还可以配合电梯内的监控设备使用。监控摄像头通常安装在电梯顶部，通过镜子反射，它能够更全面地捕捉到电梯里的各种角落，减少监控死角，增强安全保障。

残障人士的“第二双眼睛”

你可能没注意到，镜子对轮椅使用者来说，尤其重要。

在多数无障碍电梯中，后壁会设有一面大镜子，这并不是为了“美观”，而是为了方便坐轮椅的人士在电梯内进行操作。由于轮椅无法轻松转弯，用户在进入电梯后，往往是背对门而停放的。这时，如果电梯没有镜子，轮椅使用者在出电梯时就无法直接观察门口的情况。

而镜子的存在就相当于为他们提供了“第二双眼睛”，可以清楚看到背后的门是否打开，有没有障碍物，是否有人进出等。对于视线受限的用户而言，这是一种贴心而实际的辅助设计。类似地，对于推婴儿车的家

长来说，镜子也有相似的用途——能随时查看孩子的状态，提升使用便利性。

心理上的“陪伴感”与“自我确认”

除了功能性作用，电梯镜子也在某种程度上提供了“心理慰藉”。人在密闭空间中容易产生孤独、焦虑等情绪，尤其是一个人搭乘电梯的时候。镜子通过“镜中人”的存在，让人有一种“不是独自一人”的陪伴感，从而缓解孤立感，带来某种程度的安心。

此外，在社交心理学中有一种现象被称为“镜像自我”，即人们通过观察自己的外貌行为来认识和确认自我。照镜子这一行为本身就是人类重要的自我认知方式。在电梯这种“尴尬空间”中，很多人会下意识照照镜子——整理头发、看看仪



表、确认着装，这是一种常见的“缓解尴尬”的社交方式，也是一种潜意识的自我确认行为。

也有没有镜子的电梯？

当然，并不是所有电梯都安装了镜子。在一些特定场所，比如仓储电梯、货运电梯、地下停车场或某些特殊用途的电梯中，往往没有设置镜子。这主要是出于以下几点考虑。

成本控制：在以实用为主的场所，镜子的心理或装饰作用不大，安装镜子反而增加了施工和维护成本。

安全风险：在高频搬运大件物品的电梯中，镜子容易被撞坏，成为隐患。

这也从另一个侧面说明，电梯镜子并不是“必须品”，而是一种“人性化设计”。

从表面上看，电梯里的镜子似乎只是为了“照照人”而已，但它背后的设计初衷和科学原理却远不止如此。在现代社会中，我们越来越多地追求效率与便捷，而往往忽略了那些藏在细节中的温柔。电梯镜子就是这样一个温暖的存在——默默无声，却悄悄守护着我们每一次升降之间的旅程。