

阳光玫瑰葡萄 跌成白菜价

阳光玫瑰葡萄又降价了。

眼下正值葡萄上市旺季,而阳光玫瑰葡萄则因价格跳水引发消费者关注。记者近日走访市区多家超市、水果店及水果摊发现,昔日被称为葡萄界“爱马仕”的阳光玫瑰,如今零售价已跌进5元/斤区间,一些路边水果摊位甚至能见到9.9元3斤的“白菜价”。

融媒体记者 胡彦明 文/图



超市里阳光玫瑰葡萄搞特价活动

A 水果店中每斤只需4.89元

前日,记者走进市区一家水果店里,店主极力推荐阳光玫瑰,称现在大降价,每斤只要4.89元。店主说:“以前标价动辄五六十元,现在性价比高,不少人成了回头客。”在另一家水果店,店主李大叔一边整理着葡萄,一边热情地招呼着顾客:“尝尝这阳光玫瑰,又甜又脆,今年价格可实惠啦!”他告诉记者,现在各地的阳光玫瑰集中成熟上市,简直就是“白菜价”,不过,阳光玫瑰有特级和大小等多个等级,价格也各不相同,贵的仍有近30元/斤。前来采购的王阿姨笑着说:“以前这葡萄太贵,舍不得买,现在便宜了,多买点回家给孩子们吃。”

在泉州一些超市,记者看到阳光玫瑰葡萄被摆放在水果区的显眼位置,一串串颗粒饱满、色泽诱人,标价在5.9元至6.9元/斤之间,几乎都低于市场上常见的几种葡萄品种。而在个别路边水果

摊,记者甚至见到有阳光玫瑰标价9.9元3斤大甩卖。

近年来,阳光玫瑰的价格一直“跌跌不休”,今年的价格更是创历史新低。阳光玫瑰是从日本引进的杂交葡萄品种,凭借外形好看、玫瑰香气、高甜硬脆等优点,阳光玫瑰引种国内后,零售价曾一度过100元/斤,被戏称为葡萄界的“爱马仕”。

对于阳光玫瑰价格下跌的原因,果品行业的业内人士表示,早年阳光玫瑰卖出高价,很多果农就改种阳光玫瑰,导致产量过剩,进而促使价格一年比一年低。另外,由于地域不同,结出来的阳光玫瑰口感略有不同,也造成了价格上的差异。

阳光玫瑰的价格还会继续降吗?该人士表示,随着大批量上市季节即将结束,预测9月底至10月初价格可能小幅回升。

B 水果当正餐真的可行吗

与此同时,记者注意到,市场里购买水果的顾客中,有不少年轻人将水果当作主食或代餐。25岁的上班族媒体人小张说:“我最近在减肥,晚上就吃点水果,既健康又能控制热量。”像小张这样的年轻人不在少数,随着健康意识的提升和生活节奏的加快,用水果代替正餐的现象愈发普遍。然而,这种做法真的健康吗?

从营养学角度来看,水果虽然富含维生素、矿物质和膳食纤维,但也存在营养短板。水果中的铁含量极低,且多为人体的吸收率不足5%的非血红素铁。以苹果为例,每100克

苹果含铁量仅0.2毫克,长期以水果为主食,极易引发缺铁性贫血。此外,水果属于典型的低蛋白食物,若想通过食用苹果满足成年女性每日46克的蛋白质需求,需一次性进食13.75公斤。长期蛋白质摄入不足,会导致人体免疫力下降、肌肉流失、皮肤松弛等问题。

医生提醒,水果可以作为健康饮食的一部分,但不能完全替代正餐。《中国居民膳食指南》建议,每日水果摄入量控制在200-350克,选择多种类水果搭配食用,同时要保证主食、蛋白质、蔬菜等各类食物的均衡摄入。



秋季限定食材

滋阴润燥有巧思



药食同源养生食材

哪些食材才是兼顾体重管理的秋季滋养佳品?结合秋季“滋阴润燥”的主旋律和现代健康需求,药师推荐以下药食同源之品。



凉拌藕片

润肺生津“明星组”

百合养阴润肺,清心安神。可煲汤,比如百合莲子瘦肉汤,煮粥如百合小米粥,还可清炒。

莲藕生用清热生津,熟用健脾开胃。凉拌生津,炖汤健脾,如果做莲藕排骨汤,排骨选瘦的,去浮油。

玉竹养阴润燥,生津止渴。常与沙参、麦冬配伍煲汤,如沙参玉竹老鸭汤,记得鸭去皮。

麦冬养阴生津,润肺清心。可泡水代茶饮,如麦冬石斛茶,或入膳。



银耳雪梨羹

健脾益胃“基石组”

山药补脾养胃,生津益肺,补肾涩精。性质平和,健脾助运化,促进营养吸收,不易生湿。可蒸食、煮粥、煲汤如山药排骨汤,或选择清炒。

莲子补脾止泻,益肾固精,养心安神。常与银耳、百合、山药同煮。

芡实素有“水中人参”之称,其可益肾固精,补脾止泻,除湿止带。常与莲子配伍,如芡实莲子粥,适合脾虚有湿者。

平补气血“温和组”

红枣补中益气,养血安神。性质温和,但含糖量较高,每日3-5个即可,避免过量。可煮粥、煲汤、泡水。

桂圆补益心脾,养血安神。性质偏温,易上火或血糖高者慎

用,用量宜少。

枸杞子能滋补肝肾,益精明目。可泡水(菊花枸杞茶)、煮粥、煲汤或直接嚼服少量。

代参天团“打气组”

党参补中益气,健脾益肺。作用较人参平和,不易上火,更适合日常调理。可煲汤(党参黄芪炖鸡)、煮水代茶。

太子参益气健脾,生津润肺。药性平和,补而不燥,适合儿童、老人及体虚不受补者。可煲汤、煮粥。

(周航宇 CFP供图)

LE HUO

LE HUO

