

“螺蛳”受保护 “螺蛳粉”还能吃吗



螺蛳粉 (资料图片)。

近日，国家林业和草原局、农业农村部发布通知，就《国家重点保护野生动物名录（征求意见稿）》公开征求意见。有网友发现，“螺蛳”拟列入国家二级保护动物名录，并提出疑问，今年的网红小吃“螺蛳粉”还能吃吗？

6月19日，国家林业和草原局政府网发布了关于《国家重点保护野生动物名录》公开征求意见的通知。通知表示，按照《中华人民共和国野生动物保护法》第十条关于对国家重点保护野生动物名录进行调整的有关规定，经组织科学评估，林草、农业农村两部门共同形成了《国家重点保护野生动物名录（征求意见稿）》，现向社会公开征求意见。

有网友在通知附件中的名录里发现，“螺蛳”拟列入国家二级保护动物名录，并提出疑问，“螺蛳”成

了二级保护动物，网红小吃“螺蛳粉”还能吃吗？

记者注意到，拟被列入国家二级保护动物名录的“螺蛳”系本次征求意见稿中新增，属于腹足纲、田螺科，学名为Margarya melanioides。而与“螺蛳”一同拟被新增为国家二级保护动物的田螺科物种还有“东北田螺”。

针对网友的疑惑，6月28日，记者联系了“螺蛳粉”的故乡广西水生野生动物救护中心。该中心副研究员王大鹏介绍，名录中拟列为二级保护动物的“螺蛳”与“螺蛳粉”中使用的田螺和石螺是完全不同的物种。“拟列为二级保护动物‘螺蛳’，是田螺科、螺蛳属，主要生长在云南省的高原湖泊中，下面还分六个种。别说吃了，可能一般人连见都见不到。”

据《北京青年报》

释疑

制作“螺蛳粉”使用田螺和石螺

“螺蛳粉”中的“螺蛳”其实是广西当地的一种俗称，相当于是外号，不是学名。在制作“螺蛳粉”的时候使用的主要是田螺和石螺。螺蛳粉的汤主要是用石螺熬制的，石螺也是俗称，其学名叫“环棱螺”，一般食指大小，表面有清晰可见的环棱纹，是田螺科、环棱螺属。而“螺蛳粉”的配菜中的“螺蛳肉”则一般是田螺，主要有“中华圆田螺”“中国圆田螺”，个头比较大，是田螺科、圆田螺属。

“现在做‘螺蛳粉’的螺主要是靠天然水域的人工捕捞和养殖，近几年广西也在大力发展养殖螺产业。”王大鹏说，因此，“螺蛳粉”的生产和食用完全不受名录的影响。

田螺 (资料图片)。



教你一招

清热解暑试试西瓜粥

材料：西瓜1000克，西米1000克，橘饼20克，冰糖100克。

做法：

1.西瓜取瓢去籽，切成小块；橘饼切碎；西米泡发，沥干水。

2.将西瓜、橘饼、冰糖放入锅中，倒入适量清水煮沸，加入西米稍煮一会儿即可。

功效：早晚温服1碗，隔日服1次，3次为一个疗程。可清热解暑、除烦止渴，慢性腹泻患者、糖尿病患者、寒性体质者慎服。 晚综

实用宝典

代餐减肥谨记“三不”

吃代餐能减肥？在一开始减重时确实有一定作用，比单纯的节食减肥要能够提供饱腹感的同时补充营养，但吃代餐食品有三个“不”。

不要全天只吃代餐食品。应通过合理饮食与代餐结合的方式来减重。比如适当地减少主食的摄入，用代餐粉或者代餐棒替代，其他的蔬菜鱼虾照吃。

不能长期使用。代餐是通过减少能量摄入帮助控制体重，如长期摄入，能量不足以维持人体基础能量的消耗，可能会影响身体机能，引发各种疾病。

不是人人都适合。从营养学角度来说，代餐主要针对超重和肥胖人群，普通减脂人群没必要用。不建议孕产妇、婴幼儿儿童、病人及老人吃代餐食品。 据人民网

健康生活

一瓶饮料喝完 十几块方糖入肚

夏日炎炎，来一瓶冰镇饮料，顿觉沁人心脾。但你知道一瓶饮料下肚，相当于喝进去了多少块方糖吗？长期喝饮料，会对身体造成哪些不良影响呢？

一瓶柠檬茶里约有15块方糖

想知道一瓶饮料含多少糖，要学会看包装上的营养成分表。

正规饮料外包装“营养成分表”中，如果没有标注糖的含量，可直接参考“碳水化合物”这一项，因为“碳水化合物”的量，约等于含糖量。如果还标有膳食纤维，减去膳食纤维的量，即可估算出含糖量。

通过查看“营养成分表”，对每款饮料的含糖量进行测评显示，柠檬茶不单单是“茶”，更是“糖水”，以太古方糖（每块方糖含糖量约为4.5克）为参考，一瓶500毫升柠檬茶的含糖量相当于近15块方糖。同样一瓶500毫升碳酸饮料或冰糖雪梨类的果汁，含糖量相当于12块方糖。

孩子们普遍爱喝的乳酸菌饮料，则堪称含糖量“爆表”的隐形冠军。如果是每瓶乳酸菌饮料达到500毫升，喝完一瓶相当于摄入至少17~18块方糖。



资料图片

摄入过多糖增加慢性病风险

高糖饮料中存在的糖多为单糖和双糖，这些糖非常容易被人体消化吸收。短时间内大量饮用，会造成血糖迅速升高；长期摄入还容易

小贴士

低糖无糖≠不含糖

按照中国营养学会在《中国居民膳食指南（2016）》中提出的标准，人体添加糖的摄入量，每天不要超过50克，最好控制在25克以下，并提出不喝或少喝含糖饮料。

对于“低糖”或“无糖”食品，需正确理解。饮料外包装标注的“不含

引发龋齿和肥胖，甚至导致糖尿病、肾结石、骨质疏松、痛风等。

经常饮用高糖饮料，还会降低其他营养素摄入。长期摄入甜饮料，会让身体中的锌含量下降，味蕾不够敏感。这样一来，就更想吃甜甜的食物和饮料。如此恶性循环，对发育期的儿童和青少年尤其不利。

自制饮料更健康

其实，最健康的“饮料”就是白开水。想让水的味道不寡淡，家长们可加入适量蜂蜜或柠檬、香茅草、薄荷、玫瑰花等，也可自制水果果茶、新鲜果蔬汁、绿豆汤等饮品，帮助孩子抵御“甜蜜诱惑”。

据《厦门晚报》

水果“长斑”最好别吃



资料图片

放置时间一长，有些水果便开始“长斑”，部分腐烂。有的人认为只要把腐烂的部分削掉，余下的部分还可以吃。那么，部分腐烂的水果到底能不能食用？

如果水果表皮受到损伤或保存不当，一些病原微生物会侵入水果皮溃烂的部位进入水果内部，开始由外向内或从内向外腐烂，腐烂的水果成了病原微生物繁殖的营养物质，病原微生物借此大量繁殖。最初只是水果皮颜色发生变化，接着在较短时间内开始腐烂，随即以病斑为中心向四周腐烂，最后全部烂掉，在烂的水果上，还能看到虫子或飞蝇在腐烂面上。在水果没有完全烂掉之前，有些人把腐烂的部分削去后再吃剩余好的部分，认为无损健康，这种做法是错误的。

其实，即使没有腐烂的部分，也不应再买或继续吃。病原微生物侵入果品造成局部溃烂，肉眼很容易看到，而在腐烂过程中产生的有害、有毒物质，肉眼是看不到的。这些有害、有毒物质会侵染尚未发生病变的果肉，食用后对健康造成不利影响，如腹泻、发热、身体各部位的细菌感染等，应引起人们的重视。

据《大河健康报》