

过年吃坚果，留意传言真假



多吃坚果有益健康图/视觉中国

□薛庆鑫

过新年，想必大家都少吃坚果。确实，坚果是零食中的佼佼者，既健康又好吃，关键是吃起来很解压。就连《中国居民膳食指南(2022)》都建议，每周最好吃50克-70克坚果，平均每天可吃7克-10克坚果。

坚果很“当红”，所以关于它的传言自然也不会少。比如减肥不能吃坚果、吃坚果能溶解血栓、糖炒板栗会致癌等……到底是真是假？

流言一：减肥不能吃坚果？

真相：能吃，但要控量，建议每天最多10克

坚果好吃，但很多人不敢吃，原因就是怕胖。

事实上，适当吃坚果不仅不会发胖，还能减肥。

《美国临床营养杂志》上曾经发过一篇关于长期摄入坚果与肥胖之间联系的研究，通过试验发现：在限制卡路里的饮食中添加坚果与体重增加无关，并且体重减轻更大，胰岛素敏感性更高。

文献中还表明：大量食用坚果(尤其是核桃)与降低糖尿病风险有关。因此，可以坚持定期食用(大约每天一次)坚果，作为预防肥胖和2型糖尿病的健康饮食的一部分。

另外，也有很多其他国内的研

究结果表明，适当摄入坚果可以降低肥胖风险。但坚果热量不低，应该坚持吃，但不要过量。如果某一天坚果吃得比较多，可以适当减少一点烹调油用量。而且挑选坚果时，要注意尽量选原味坚果，少选奶香味、盐焗味等风味坚果。

流言二：吃坚果能溶解血栓？

真相：常吃坚果可预防心血管疾病，但不能溶解血栓

坚果富含不饱和脂肪酸，也可以补充蛋白质、钾、钙、维生素E、B族维生素等营养，每周适量吃坚果对健康有益。有研究显示，每天摄入24克或28克坚果的人群与从来不吃坚果的人群相比，患心血管疾病的风险更低，血脂中总胆固醇、坏胆固醇、甘油三酯的浓度降低。

但目前没有证据表明吃坚果

能溶解血栓，不能指望吃坚果来治疗疾病。要想治疗和清除血栓，还是应该积极配合医生治疗。

流言三：发芽后不能吃，有毒？

真相：坚果发芽不仅没毒，营养加倍还好吃

土豆发芽不能吃，有剧毒，但坚果发芽不用担心，不仅可以吃，很多坚果发芽后营养价值还会提升。

坚果中含有植酸和单宁，这两种成分是某些坚果涩味的主要来源。比如巴旦木、榛子、开心果、腰果的植酸含量都不低；核桃中的单宁含量也达到27.56mg/100g。但其他大部分坚果中并未检出单宁。

有研究显示，坚果发芽后，植酸和单宁的含量都会有所下降，而氨基酸、脂肪酸的含量则会得到增加，淀粉含量也会下降。当大分子

物质减少，人体更容易吸收利用的小分子物质含量提高，坚果的功能成分含量自然有所增加。

不过，我们平时买到的坚果几乎都是经过了烘烤加工后的坚果，并不能继续发芽了。另外，我们也不建议大家在家让坚果发芽后再食用。因为，发芽所需要的环境对温度、湿度的要求很高，这个环境更有利于细菌微生物的繁殖，增加了坚果霉变的可能性，可能存在健康隐患。

流言四：糖炒板栗会致癌？

真相：正规的糖炒板栗并不会致癌

糖炒板栗是民间街头的风味小吃，也是特别受欢迎的零食。和炒花生瓜子不同的是，做糖炒板栗的时候锅里除了板栗、麦芽糖、植物油，还有很多黑色小石头，翻炒板栗的同时也要翻动小石头，主要是因为小石头传热快，受热均匀，栗子能熟得更快，风味更好。

民间有传言：糖炒板栗的小石头上有石蜡，把板栗给涂亮了，所以吃了会致癌。实际上，根据GB2760-2014《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》要求，食品级石蜡只能作为加工助剂使用，使用时应具有工艺的必要性。石

蜡的功能为脱模剂，使用的范围为糖果、烘焙食品，板栗炒制没有此类工艺的必要性，因此在栗子炒制过程中是不允许添加的。所以，如果你是在正规的商家那里购买的糖炒栗子，就不用担心会有石蜡的问题，也不用担心吃了会致癌，除非是遇到了黑心不法商贩。

选购糖炒板栗的时候也要留心，正常栗子不会很亮，摸起来会有点黏手。如果板栗颜色锃亮、表面光滑就得谨慎购买。

流言五：吃白果能治糖尿病？

真相：目前没有证据表明吃白果能治疗糖尿病，吃了还可能中毒

白果又称银杏，核内有黄色果仁，味道香甜，可以煮食或炒食，如果生吃或吃得太多可能会导致中毒。这是因为白果中含有银杏毒、氢氰酸、致敏蛋白、银杏酚酸等有毒成分，生吃或者一次吃得太多会导致中毒，严重会呼吸衰竭，甚至死亡。

如果喜欢吃白果，最好能去掉果仁里绿色的胚芽，还得加热做熟再吃，虽然这样毒性会降低，但不能吃太多。至于吃白果能治疗糖尿病的说法并没有科学依据，不要盲目尝试，应当遵医嘱治疗。(来源 科学辟谣)

“世界最轻”头戴式荧光显微镜实现“4脑区同步成像”

中国科学院深圳先进技术研究院等研究团队合作，开发了目前世界上最轻的仅0.43克重的超紧凑头戴式荧光显微镜TINscope，并在自由活动的小鼠身上实现了对4个目标脑区的海马亚区神经钙活性的同步成像。

该显微镜为神经科学家提供了一种新的研究手段，用于探索动物在感知、认知和行为等方面神经元级别的跨脑区协调作用。它最大程度地减少了头戴设备的额外电路功能，并解决了信号传输方面的问题，可实现最小间距为1.2毫米的两个脑区的同步成像，基本上实现了任意4个目标脑区的同步记录。研究人员还开发了换向装置和整套实验记录系统，解决了自由活动动物线缆缠绕的问题。

相关研究近日发表于《国家科学评论》。



头戴式显微镜的实验小鼠资料图片

中国航天领域新突破——“地面空间站”顺利通过验收

由哈尔滨工业大学、中国航天科技集团联合建设的“空间环境地面模拟装置”，27日在哈尔滨顺利通过验收。这是中国航天领域首个大科学装置。

该模拟装置又被称作“地面空间站”，可以模拟真空、高低温、带电粒子、电磁辐射、空间粉尘、等离子体、弱磁场、中性气体、微重力等9大类空间环境因素，旨在聚焦航天领域重大基础性科学技术问题，构建空间综合环

境与航天器、生命体和等离子体作用科学领域的大型研究基地。这意味着未来许多需要抵达太空才能进行的实验，在地面上就能完成。

该项目自2015年9月立项以来，已突破了一系列关键技术难题，取得了多项标志性成果，服务于国内外多家用户单位，支撑了中国一系列国家重大航天任务的实施。顺利验收后，该装置有望进一步提升空间科学与技术领域原始创新水平。

外媒称苹果公司已放弃“电动车项目”

路透社2020年时曾报道，苹果公司考虑最早在2024年或2025年发布一款电动车。但最近多家外国媒体报道，美国苹果公司秘密努力10年后，已决定放弃电动车项目。

相关报道中称，苹果公司已为造车项目投资数以十亿计美元，该项目已雇用数以千计员工，但这项业务与苹果公司的两大核心业务电子设备和在

线服务一直未能相辅相成。眼下，一些为苹果公司电动车项目工作的员工正准备转岗至人工智能(AI)部门。这也意味着，苹果公司在AI技术竞争方面会抱有更大信心。

有专家表示，从目前整体市场动态来看，包括特斯拉公司在内的多家电动车制造商都在缩减投资、改变生产计划，比如从纯电动车转向聚焦混合动力车。

奇趣生物

我国特有的“蓝色妖鸡”爱“合唱”的蓝马鸡

□魏德勇

近日，四川省大熊猫国家公园唐家河片区整理红外相机数据时，发现一组蓝马鸡影像资料，该组资料距唐家河保护区上一次的记录已有6年。

蓝马鸡是马鸡的一种，只产于我国，是国家二级保护野生动物(2021年)。它们有艳丽的蓝灰色羽毛，尾羽披散且下垂，如同马的尾巴，体态优雅，不少人也喜欢把这种神秘的鸟称为“蓝色妖鸡”。

叫声特别，喜欢合唱

蓝马鸡体型比普通家鸡大，有的全身可长达1至1.2米。蓝马鸡是日行性群居动物，夜晚成群栖息

在树上，白天结队在林间觅食。食物以植物种子、果实、根、茎等为主，也吃蜗牛、蜘蛛等小昆虫。

叫声特别且喜欢合唱，是蓝马鸡最明显的习性之一。单只蓝马鸡叫声浑厚响亮，顺风可传两三公里外。它们的领头鸡叫哨鸡，是合唱的引领者。每天清晨天蒙蒙亮的时候，哨鸡发出清脆响亮的叫声，随即鸡群开始雄壮有力地“合唱”，一时间树摇林颤，足可谓“蓝马鸡合唱”。

蓝马鸡合唱的场景非常壮观，见者无不震撼。作家一叶禅在散文《家乡的蓝色精灵》中这样描述：“蓝马鸡边跑边叫，互相应和，声音此起彼伏，寂静的山林瞬间喧闹且

灵动起来。”

生性警觉，鲜被发现

野生的蓝马鸡主要生活在我国的青海、甘肃、四川、宁夏等地，是中国特有物种。它自被发现已有1000多年历史。早在唐朝时，宁夏地区所呈朝廷贡品里便有羽“鸟翎”，考证即为蓝马鸡的羽毛。明朝地方志《嘉靖宁夏新志》首次出现关于蓝马鸡的记载，说此鸟曾出现在贺兰山中，勇猛好斗。

从动物分类学上看，蓝马鸡为鸟纲鸡形目雉科马鸡属。马鸡属下共有四属，分别是国家一级保护动物褐马鸡，国家二级保护动物

蓝马鸡、白马鸡和藏马鸡。其中名气最大的当属褐马鸡。古人把勇猛好斗的褐马鸡称为鷩鸟，又叫“鷩”，象征刚毅、战斗，不计生死。西汉武帝时，武将喜欢佩戴鷩冠，就是希望自己像褐马鸡一样坚毅勇猛。“之为禽，猛气，其斗无胜负，期于必死”，三国诗人曹植通过《鹞赋》告诉后人，褐马鸡生性好斗，两只相争时一方死去方止。

蓝马鸡很少被发现，可能也是因为它们生性警觉，遇到人或高大的动物时会主动躲避；二是它们主要生活在较高海拔的山林里，比如四川省大熊猫国家公园唐家河片区红外相机安置的白熊坪和骆驼岭区域，海拔均在2400米以上，人



蓝马鸡 来源 祁连林草网

们很少上去。

近年来，随着科学技术的发展，蓝马鸡才偶有出现在红外相机的镜头中。(来源：蝌蚪五线谱)

天河马场地块更新提速 周边二手楼要涨价？

继2月19日广州市高质量发展大会传出“要积极推进马场地块更新改造，争取华联SKP等项目早日落地”消息后，马场地块管理方广州赛马场运营管理有限公司也于2月19日张贴了收回场地的公告。不难看出，被誉为天河区珠江新城“黄金宝地”的马场地块更新改造速度正在加快。

羊城晚报记者本周走访珠江新城马场地块了解到，目前多家餐饮门店仍在正常营业，但商户们也对搬迁有了心理准备。马场周边聚集了较多二手房源，据了解，虽然有部分房源放盘价有上涨，但更多的房源价格保持稳定甚至下降，房产经纪表示，近期二手房源放盘量增多，马场的变化短时间内不会对房源价值带来影响。



珠江新城马场地块被誉为“黄金宝地”

发布收地公告 马场地块进一步清场

天河区珠江新城马场地块的清场工作正在加速推进。

2月19日，广州赛马场运营管理有限公司在多家餐饮店门口张贴《关于收回场地的公告》(以下简称《公告》)。《公告》显示，多处场地合同约定租赁期至2023年9月30日期满，出租场地将被收回，若有与该商户有经济往来或其他利益相关的机构或人员，需自行及时与该商户进行协商处理，保障自身合法权益。从记者走访情况看，被张贴了《公告》的商户有茂港渔村、七寸飞大饭店、白云茶舍、潮荣壹号酒家、潮廷私房菜馆、熊记虾王等。

现场可见，包括鱼米之香、蒸蒸日上、焗火锅、唐厨一号、伟盛球馆等多家餐饮店和运动场馆以及大型家居卖场马会家居目前还在正常营业。在伟盛球馆，当记者表示想要开办会员卡时，球馆工作人员提醒：“因为场馆将要搬迁，具体时间未定，因此建议打一次球付一次费比较稳妥。”

从走访的情况看，商户们对于即将要撤场的结果已有心理准备。事实上，去年10月，粤通卡马场营业厅已正式停止对外营业；去年6月，汽车服务商广州华灵天河店结束营业。广州赛马场运营管理有限公司一位保安告诉记者，从20世纪90年代的赛马场，到变成“赛马场汽车城”，这里都非常热闹，“2012年以前可谓这里最辉煌的时期，2014年汽车城撤场后，陆续也开设了很多餐饮店，但风光已远不如前。”这位保安坦言，他们的工作或许将在年底划上句号。

一手楼获支撑 较多二手房源降价出售

马场地块被誉为“黄金宝地”，其更新改造，无疑能为周边的一手住宅项目和二手住宅提供价值支撑。

一手楼市方面，马场周边可售一手住宅项目屈指可数。今年内预计能推出市场的有利地两大项目，一为马场东边、员村一横路地块上的保利天元，该项目虽然

占地仅约1.4万平方米，但紧邻赛马场，地段优势明显，其楼面地价达5.7万元/平方米，主推的140平方米以上新品，预计售价约10万元/平方米；还有一个项目为马场以西、洗村旧改项目保利天御，用地规模和产品面积都比保利天元大，定位高端，吹风价为10万-20万元/平方米。

二手楼市方面，马场所在的珠江新城东区，也聚集着较多二手房源且类型丰富，既有总价三四百万能购得的跑马地花园等“上车盘”，也有总价数百万元的知名高端社区中海观园国际、誉峰、凯旋新世界、南国花园等；在珠江新城一隅之隔的石牌、员村等板块内，更有大量楼龄超过15年的老旧小区物业。

马场地块的更新改造动作，会否增强二手房业主信心并将将房源降价？不少房产经纪人介绍，现阶段涨价房源是少数，且多在高端项目中，而更多的二手房源价格平稳，在放盘量增加的情况下想要出货，业主会选择降价。

某知名房屋中介连锁品牌海安路门店的经纪人告诉记者，赛马场周边的二手住宅价格在2023年大多有不同幅度的下跌，部分建设时间较长的小区在一年内的跌幅甚至达到了20%，即便在挂牌价格上并未体现出来，在买卖双方的交易过程中也会有较大的议价空间。该经纪人推荐了一套位于誉峰苑小区面积约84平方米的三房单位，东南朝向，与凯旋新世界社区相望，挂牌价530万元，但实际有议价至500万元左右的可能，单价约6万元。该经纪人表示，由于周边住宅本就地处珠江新城，各类配套并不稀缺，加之二手挂牌量大、产品类型多，赛马场的改造对周边二手住宅价格的影响不会太大。

链家地产经纪人姚小姐则向记者推介了一套易通大厦的60多平方米的一房单位，可南向望赛马场，紧邻暨南大学，据介绍业主放盘价为250万元，而在去年9月份放盘时，其价格为280万元，“若是买家真心想买，可以慢慢谈。”

相关链接

官方表态：“积极推进马场地块更新改造”

2月20日召开的天河区高质量发展大会上，广州市人大常委会副主任、天河区委书记陈加猛公开表态，天河中央商务区持续做大做强楼宇经济、总部经济，积极推进马场地块更新改造，争取华联SKP等项目早日落地，全力打造“四个出新出彩”示范区。

马场地块占地面积38万平方米，大小相当于53个国际标准足球场。经过近30年发展，马场地块所在的珠江新城，已成为广州最“金贵”的地方，马场地块同样成为珠江新城最后一块“黄金宝地”。2019年天河区推出了“黄埔大道646号”这块商住商服用地，起拍价为25838元/平方米，若以该地价为参考，以商用地块平均5.0容积率计算，马场地块的价值最保守估计也接近500亿元。

2021年8月，中国政府采购网挂出一份《天河区马场地块功能提升发展策略项目竞争性磋商公告》，对马场地块进行功能提升发展策略项目招标。该公告明确对标北京SKP等国际著名CBD地区，按照粤港澳大湾区核心城市、广州打造全球活力城市、“老城市新活力”的发展要求，对该地块进行科学定位。据了解，北京SKP即北京华联(SKP)百货有限公司，是北京华联集团等投资兴建的一家合资百货公司，被誉为“中国高端商场的示范性样本”，是国内高奢商业体代表。

2023年5月，《珠江新城东区优化提升城市设计概念方案征集》公告发布，面向全球征集设计方案。公告要求通过珠江新城东区联动珠江新城核心区及国际金融城，融合时尚消费、数字科创、公共服务、绿色休闲等功能。马场地块正处于设计范围之内。

热点追踪

图羊城晚报记者 陈玉霞 范晓越



马场地块内部分餐饮店目前正常营业



原有汽车卖场早已清场