

为什么精品商超里很少见 国产香蕉

周末闲逛超市,想买串香蕉,却发现货架上清一色摆满了来自菲律宾、越南、厄瓜多尔等地的进口香蕉。它们个头均匀,外皮金黄,卖相十足。挑来挑去,却很难找到一串贴着“国产”标签的香蕉。

这不禁让人感到好奇:中国明明是香蕉的原产地之一,也是全球重要的香蕉生产国,为何在自己的市场上,却会出现这种“国产香蕉去哪儿了”的现象?

国产香蕉的实力

作为世界上最早栽培香蕉的国家之一,至今,中国仍然是世界第二大的香蕉生产国。我国香蕉种植面积常年在500万亩左右波动,产量则在千万吨以上。以2022年为例,当年我国香蕉产量则达到了1177.68万吨。

当然,这么点儿香蕉是不够咱们吃的。实际上,中国的香蕉消费总量同样位居全球第二位。2022年我国香蕉消费总量约为1300万吨至1400万吨。差的这些香蕉,就得靠进口了。中国每年香蕉进口量约160万吨至180万吨。

从数据来看,尽管我们每年进口的香蕉确实不少,但从全国总消费量来看,国产香蕉依然占据主导地位。也就是说,我们日常生活中消费的绝大部分香蕉,理应还是国货,只不过它们更多地出现在传统的农贸市场、菜市场或是街边水果摊里。

为何精品商超中难觅国产香蕉?我们常吃的进口香蕉品种多样,

比如超甜蕉、超糯蕉、皇帝蕉、有机香蕉、火山甜蕉、红皮香蕉等。这些品种往往口感独特,卖相也更具吸引力,让追求多样化、高品质的消费者有了更多样的选择。

然而,真正让进口香蕉在高端商超里站稳脚跟,甚至挤占国产香蕉生存空间的,还有更深层次的原因。进口蕉在价格上反而有较大优势。实际上,在菲律宾、厄瓜多尔等世界香蕉出口大国,以及近年来崛起的越南等国,香蕉种植业已经达到了高度的规模化和工业化。

规模化的生产模式,让进口香蕉在成本上具备了国产香蕉难以企及的优势。在这些香蕉种植地,土地和人工成本远低于中国,这使得它们的生产成本从源头就更低。再加上成熟的全球物流体系,即使跨越千里,这些香蕉的到岸价格依然极具竞争力。

规模化生产,让水果这一原本看天吃饭的产物可以更为标准化,也满足了高端商超们对于稳定、持续货源的需求。从采摘、分级、包装到运输,进口香蕉有着严格的标准化流程。每一根香蕉的个头、弯曲度、成熟度都经过精心筛选,最终摆上货架的香蕉,几乎个个都是大小均匀、外皮光洁、品相完美。

国内香蕉业的问题

相较于赤道附近、全年高温多雨的东南亚香蕉产区,中国的香蕉主产区(如广东、广西、云南、海南岛等地)在气候上略逊一筹。虽然这些地方也

适合香蕉生长,但更容易受到台风、寒潮等极端天气的影响,导致产量不稳定。

尽管国内的种植技术并非落后,但大规模的标准化管理和品牌化运作仍有待提升。由于缺乏统一的标准化采摘、包装和分级流程,国产香蕉在运输过程中容易磕碰、变质,导致高损耗率。这使得国产香蕉的物流成本和损耗率居高不下,成本自然也难降低。

虽然国产香蕉目前面临诸多挑战,但我们有理由相信它未来可期,因为它拥有进口香蕉无法比拟的独特优势。在物流给力的情况下,国产香蕉的运输距离更短,可以更快地到达消费者手中,这保证了其在口感和新鲜度上的天然优势。

而中国的香蕉品种,更是有着巨大的潜力。中国幅员辽阔,不同产区孕育出各具特色的香蕉品种,如云南的花香蕉、苹果蕉等,它们独特的风味是进口香蕉无法复制的,能满足消费者对多样化产品的需求。只要加强技术、物流和品牌建设,国产香蕉也一定能找到自己的出路。

(来源:科普中国 微信公众号作者 施南平)

秋天的第一根甘蔗,你吃上了吗?



秋风送爽,甘蔗的甜度也达到了顶峰,一根根紫皮或黄皮的甘蔗已经摆上了各地水果店的货架。不过,有个小知识你可能还不知道:甘蔗其实并不是水果!从植物学的角度看,水果是由植物的成熟子房发育而成的,而甘蔗则是禾本科甘蔗属的草本植物,我们啃食的那一截,其实是它的茎秆。简单来说,吃甘蔗的时候,我们其实是在品尝一种特别的“草”。

不过这丝毫不影响我们对它的喜爱,生活中总少不了这样一抹自然的清甜。更何况,这看似普通的茎秆,蕴含着丰富的健康价值。

甘蔗的营养价值

补充能量。富含多种天然糖分,如蔗糖、果糖、葡萄糖,能快速被人体吸收,补充能量,缓解疲劳。

清热润肺。性寒,有清热润肺、解毒之效,可缓解肺热引发的咳嗽、咽喉肿痛及口干舌燥。

预防贫血。含铁量较高,能促进血红蛋白生成,改善缺铁性贫血。

增强免疫力。含维生素C、B族维生素及多种矿物质,可增强抵抗力,提高免疫力,减少疾病。

美容养颜。含抗氧化物质,能延缓皮肤衰老,保持肌肤水润光泽,改善肤色。

利尿消肿。含多种氨基酸,有利尿作用,可排出多余水分,缓解水肿。

解酒护肝。某些成分能加速酒精分解,缓解酒后头晕、恶心,保护肝脏。

润肠通便。甘甜滋补,可改善脾胃虚弱、消化不良、食欲不振,促进消化吸收。

健齿护齿。咀嚼甘蔗时,纤维能清除口腔食物残渣,减少细菌滋生,预防龋齿。

调理脾胃。特定吃法能利用甘蔗膳食纤维,促进肠道蠕动,预防便秘,排出毒素,维持肠道健康。

吃甘蔗有哪些注意事项?

1.避免食用霉变甘蔗:霉变的“红心”甘蔗可能引发头晕、头痛、呕吐等症状,严重的会出现昏迷、呼吸衰竭,甚至威胁生命。

2.控制食用量:甘蔗含糖量约18%~20%,过量食用可能导致血糖骤升,或引发肥胖、龋齿。

3.特殊人群慎食:糖尿病患者食用后易引起血糖波动,建议避免食用或严格控制食用量。脾胃虚寒的人食用后可能会加重胃寒、腹泻等症状。儿童食用时需有家长在旁监督,以防误食霉变甘蔗或因吞咽大块果肉而引发窒息。

如何选到一根好甘蔗?

看外观。甘蔗的表皮应光滑有光泽,无皱缩、干瘪或破损现象;粗细均匀、节间较长的甘蔗通常生长状况良好,口感更佳。

摸硬度。新鲜甘蔗质地坚硬,用手轻轻挤压时不易发生变形;若甘蔗手感松软,说明其可能已经不新鲜,甚至开始变质。

闻气味。新鲜甘蔗切开后有清香味;若闻到酸馊味、酒精味或霉味,则表明甘蔗已变质,含有有害物质,不可食用。

(来源:健康浙江 微信公众号《秋天的第一根甘蔗,你吃上了吗?》)

走近科学 永康市科学技术协会 特约栏目

秋凉哮喘易发作 中医防治有良方

时值深秋,天气转凉,昼夜温差加大,市中医院呼吸内科门诊因哮喘发作前来就诊的患者也明显增多。

哮喘是一种常见的慢性气道炎症性疾病,其特点是反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽。那么,要如何运用中西医结合的方法,安然度过这个哮喘高发的季节呢?

为何秋季哮喘高发

从现代医学看,秋季花粉(如蒿草、葎草等)、尘螨、冷空气、病毒性感冒等都是常见的诱发因素。

而从中医理论来看,秋季主燥,肺为娇脏,喜润恶燥。秋燥容易耗伤肺阴,导致肺的宣发和肃降功能失调。同时,肺主皮毛,寒邪容易通过皮毛侵袭于肺,引动体内伏痰,痰气交阻,气道痉挛,从而引发哮喘。正所谓“形寒饮冷则伤肺”,秋季的寒凉之气是哮喘发作的重要外因。

防患于未然:

中医特色预防之道

中医强调“治未病”,预防哮喘发作是关键。我们可以从以下几个方面着手:

- 1.顺应天时,避免外邪:防寒保暖,尤其注意颈部、口鼻和背部的保暖,出门可佩戴丝巾或围脖,戴上口罩。口罩不仅能防寒,还能有效过滤部分过敏原。
- 2.秋冻有度:不宜过快增加过多衣物,但体质虚弱者及早晚时段,务必

及时添衣,避免“形寒伤肺”。

2.饮食调养,润燥化痰

秋季饮食应以“滋阴润肺”为基本原则,推荐多食白色食物,梨、银耳、百合、山药、白萝卜等,能有效润肺生津。例如冰糖炖雪梨、百合银耳羹都是极佳的秋季药膳。

慎食之物:避免过食生冷、油腻、辛辣及鱼虾海鲜等“发物”,以免助湿生痰,诱发哮喘。

3.中药内服,扶正固本

对于哮喘病史的患者,在发作间歇期进行“扶正固本”的治疗至关重要。中医会根据不同体质进行辨证论治:

肺气虚:易感冒、气短声低,可选用玉屏风散(由黄芪、白术、防风组成)益气固表。

肺阴虚:口干咽燥、干咳少痰,可选用沙参麦冬汤滋阴润肺。

肾不纳气:动则气喘、腰膝酸软,可考虑服用七味都气丸等补肾纳气。

(注意:以上方药需在医生指导下使用,切勿自行抓药。)

4.中医外治,疏通经络

穴位贴敷(三伏贴/三九贴):市中医院开展的“三伏贴”虽在夏季,但其“冬病夏治”的理念同样适用于秋季的巩固治疗。秋季也可进行穴位贴敷,以温通阳气,散寒祛邪。

艾灸:常灸肺俞、定喘、膏肓、足三里等穴位,可以温煦肺经阳气,提高机体抗病能力。

穴位按摩:每日按揉定喘穴(低

头,颈部最高骨性突起下,旁开0.5寸)、天突穴(胸骨上窝中央),感到酸胀为宜,有助于宣肺平喘。

沉着应对:

哮喘发作时的紧急处理

若哮喘突然发作,务必保持镇静,并采取以下措施:

1.立即脱离过敏原:迅速离开可能引发过敏的环境,如花粉密集区、灰尘大的地方。

2.保持坐位或半卧位:松开衣领,保持身体前倾,这样有助于呼吸肌工作,改善通气。

3.立即使用急救药物:迅速吸入随身携带的快速起效的支气管舒张剂(如万托林/沙丁胺醇气雾剂)。这是缓解症状最关键的一步。通常1-2喷,若症状未缓解,20分钟后可重复一次。

4.寻求帮助并紧急就医:如果吸入药物后,喘息、胸闷症状仍未改善,甚至出现说话困难、口唇发紫、嗜睡或意识模糊等危重迹象,必须立即拨打120急救电话,或由家人送往最近医院急诊。

特别提醒:急救吸入剂是“治标”的,症状缓解后,仍需到医院复诊,进行“治本”的规范治疗。

通讯员 南阳光

永康市中医院 中医说 永康市中医院医共体