

怎样吃才更安全？

——正确处理蔬果上农药的残留物质

今天吃什么？问题还是老问题，但含义却不同。眼下要思考的是怎样才能吃得更安全、放心！据了解，大部分家庭对农药残留危害认识不足，超过半数的家庭没有使用正确的方法清除农药残留，清水冲泡显然不能解决问题，用洗涤剂，不但作用有限还有二次污染的可能，餐桌污染问题严峻。

农药，在现代农业生产中已成为不可缺少的元素。随着农药的广泛使用，带有农药残留的食物也在我们眼皮下堂而皇之地上了餐桌。农药对人体损害主要为：急性中毒、慢性中毒、致畸、致癌、迟发性神经毒性和青少年早发育。

目前，上海衡通生物医学有限公司（有关“中科果蔬宝”和“上海衡通生物医学有限公司”详情可用“google”查询，键入企业名称或“中科果蔬宝”即可）属中国科学院科技产品销售网络成员单位，率先将以往运用在大型设备的活氧杀菌解毒技术小型化，研制出了适合家庭使用的新型



健康小家电，并且攻破了活氧发生量及稳定性的难题，每月耗电不到 1 度，节能又环保，保证了餐桌食物的安全性。更使它成了送礼送健康的典范，不少企业单位更是把它作为员工福利，希望员工能享受绿色健康生活。

中科果蔬宝 TM 经农药检测等权威机构验证，能有效去除水果蔬菜上的甲胺磷、乐果等农药。将苹果和青菜用中科果蔬宝处理 15 分钟后，乐果和甲胺磷的降解

率分别为 76%和 95%以上，激素、抗生素水样去除率均为 100%。

作为传统的家庭主妇，每日三餐的准备是最大的任务。但面对农药残留、激素抗生素等，家庭主妇们往往望之兴叹。不过，现在不用愁了。中科果蔬宝 TM 帮您和您的家人实现吃得健康的梦想。即日起，读者俱乐部会员通过网站提供的电话订购中科果蔬宝果蔬解毒机，赠送特配洗菜器一个。

【百姓游戏】眼力大比拼



对比 2 幅图片，在下图中圈出与上图的 6 处不同，将答案寄往武定路 1088 号 1 号楼新民晚报读者俱乐部（邮编 200040），请在信封上注明“百姓游戏”。

我们将会在回答正确的会员和读者中抽出 20 名幸运儿，送上由读者俱乐部准备的精美奖品，中奖者接到电话通知后请在指定日期内至会员活动中心领取奖品。

非新民晚报读者俱乐部会员填写：	
姓名	邮编
联系电话	
身份证号码	
所属区域	地址
新民晚报读者俱乐部会员填写：	
姓名	
联系电话	
身份证号码	
会员卡号	

跳蚤市场

参与读者俱乐部会员跳蚤市场交易活动的读者，请将求购、出让，或者交换信息、商品照片以及个人姓名、会员卡号、联系方式发电子邮件至 [xmwb-dzjlb@126.com.cn](mailto:xmwbdzjlb@126.com.cn)；或者邮寄至上海市武定路 1088 号 1 号楼新民晚报读者俱乐部（邮编 200040），请在信封上注明“跳蚤市场”。本栏目提供一个供需双方发布信息的平台并担任交流中转，双方务必谨慎交易。美亚热线：51501501 转 898。

让

■ 家居用品

会员 5200.....4459

出让：电烤箱全新 250 元；三明治炉九成新 75 元。

会员 5200.....4670

出让：一只九成新立柜式圆弧行大鱼缸，长：154cm，宽：40.9cm，高：70.3cm，原价 1300 元，出让价 400-500 元。

会员 5200.....7497

出让：一套办公老板桌 1.6 米×1 米，八成新，出让价 800 元。

■ 儿童玩具

会员 5200.....5680

出让：儿童电动警车，九五成新，原价 355 元，现价 150 元；儿童手推车出让价 80 元。

会员 5200.....4522

出让：“好孩子”三轮自行车，七成新，

出让价 100 元；3-4 岁儿童电动玩具车，七成新，出让价 100 元。

会员 5200.....7497

出让：小孩子学步椅，韩国买的，出让价 50 元。

■ 健身器械

会员 5200.....7808

出让：多功能跑步机一台 SE-761，七八成新，原价 1750 元，出让价面议。

会员 5200.....0255

出让：坐骑健身器八九成新，出让价 650 元；多功能收腹椅，出让价 200 元。

会员 5200.....4522

出让：power riber 品牌健身器一台，3 年前 800 元购入，七成新，现 100 元左右出让。

■ 电脑配件

会员 5200.....7307

出让：兄弟牌打印机，传真，复印，扫描四功能机 MFC-3240C，九成新，有故障，出让给会修理者，价格面议。

求

■ 电脑配件

会员 5200.....7497

求购：1G 的 TF 卡一张。

读者 王先生

求购：128M 内存条，sy133mhz，价格面议。

■ 家居用品

会员 5200.....6358

求购：七八成新的防盗门，价格在 150-200 元左右。

换

■ 数码产品

会员 5200.....5120

我有个佳能 A710IS 的相机，想换一台笔记本电脑。

会员 5200.....5721

我有一款六成新的诺基亚 6230，想换索爱 k750。

会员 5200.....7808

我有一个计步器，想换电脑内存条。

百姓游戏 上期答案

以下为 11 月 20 日百姓游戏脑力大比拼答案。20 位幸运会员已经产生，读者俱乐部将予以电话通知，请中奖者在指定日期内前往会员活动中心领取奖品。（每期中奖名单也将公布于会员活动中心大厅）



保健课堂

韩国柚子茶的食用方法与营养价值

在上一期的“柚子茶课堂”中，读者俱乐部向大家介绍了一些柚子茶的功效，这期我们将更进一步地让广大会员了解柚子茶的具体营养成分构成以及它的一些饮用方法。

柚子主要产自于韩国、中国、日本，其中韩国产的味道最浓且皮最厚。韩国主要产区为全罗南道的高兴、莞岛、长兴、珍岛和庆尚南道的巨济、南海、统营等地。

韩国柚子茶所采用的柚子与我国的柚子不同，它是生长在韩国南部沿海地带的一种果实，表皮呈黄金色，被称为“黄金柚子”，英文为“YUJA”。“黄金柚子”比我国的柚子小很多，它由果皮与果肉两部分组成，果皮与果肉都可食用。由于生长在特定的地区，使黄金柚子拥有金黄色的外皮，口感十足，十步之外就可以闻到浓郁的清香。体型小而含有丰富的维生素与天然枸橼酸，其肥厚的表皮所含有的精

油也多于一般柑橘类。它所富含的营养构成如下：

（一）维生素

柚子茶富含维生素 B1、B2 和 C。特别是维生素 C 的含量是香蕉的 10 倍，猕猴桃的 3 倍，柿子的 2 倍，多于橙子和蜜橘，因此对恢复疲劳、增进食欲、预防感冒有很好的效果。维生素 B1 还是治疗脚气的重要成分，其含量是苹果、桃的 10 倍，柿子和香蕉的 3 倍左右。维生素 B2 也多于苹果、桃、葡萄等，可治疗炎症。

（二）有机酸

柚子汁中的有机酸以柠檬酸为主，沙果酸、丁二酸、乳酸的含量相比其他柑橘类水果多。柚子果皮中的有机酸含量高于果肉，并含有柠檬酸、草酸等 8 种，且柠檬酸和沙果酸的含量较高。柠檬酸对恢复疲劳，



增进食欲等效果显著，尤其是长期食用对人体非常有益。

（三）特殊成分

橙皮苷：柚子的果皮含有 70% 以上的橙皮苷，尤其是在柑橘类中所含的黄酮素比例较高的一种。橙

皮苷（VP）主要用于治疗心血管病，有抗癌、防过敏、消炎、抗菌、预防高血压、肝解毒等功效；柠檬苦素：柠檬苦素是柚子果汁的苦味成分，从近年来的医学方面的研究成果来看，柠檬苦素具有抑制肿瘤的功能。

（四）香气成分

柚子的香味是由果皮里的精油所散发出来的，其主要成分是柠檬精油，占 72.5%。柚子茶丰富的营养和独特的香气，使其成为消费者接受程度较高的产品。冬季容易上火，喝一杯蜂蜜柚子茶可以降火气、预防口腔溃疡，还可以美白祛斑。平时，您可将蜂蜜柚子茶装进密封瓶里，放进冰箱冷藏，随吃随取。最常用的方法是在杯子里放入 20% 左右的柚子汁，然后倒入 80% 的热水，再放入一茶匙蜂蜜，早晚喝 1-2 小杯。柚子汁对消除遇寒引起的各种疼痛和恢复疲劳具有相当的疗效。当咳嗽或在感冒症状出现时，您不妨用热水冲服柚子汁，早、中、晚还有睡前共喝四次，第二天您会发现，咳嗽和感冒的现象都有所缓解。当然，您也可以在早餐时将其夹在面包里，当果酱来吃，这样会别有一番风味。