



水果越来越甜了。不仅像“阳光玫瑰”“奶油草莓”一类的网红水果主打“纯甜”，就连平时常见的蓝莓、火龙果、橘子等普通水果也纷纷走上变甜之路。越来越多水果以“甜”为卖点，以此来满足大家“嗜甜”的消费心理。水果究竟为什么越来越甜？这些不断变甜的水果对健康有没有影响？本期《求证》有关专家就说说果子变甜这些事。

# 水果为什么越来越甜了

本报记者 张鹤

人们也在不知不觉间偏向购买更甜的食物。为了满足广大消费者的需求，从育种到栽培的整个生产链条，都会奔着“更甜”的目的去努力。

## 水果怎么做到越来越甜的

**本期专家**  
孙海悦：吉林农业大学园艺学院副院长，农学博士、教授、博士生导师。

## 水果的甜来自哪里

孙海悦：水果之所以会甜主要是它们一般都含有三大类糖：葡萄糖、果糖、蔗糖。而不同种类水果中这三种糖的比例不一样，三种糖的甜度也不一样。其中，果糖甜度高，是蔗糖的1.7倍；而葡萄糖的甜度较低，仅为蔗糖的0.7倍。水果是否甜，更多是由糖酸比决定的。

另外，水果里也存在淀粉酶，它们能把淀粉分解成糖类，而且随着水果变成熟，很多有机酸由呼吸作用转化成二氧化碳、水或者糖，让水果的含糖量进一步上升。同时，水果的果胶也会逐渐溶于水，水果会变软，大家平时总说的“放一放会更甜”就是这个原理。

## 水果为什么越来越甜

孙海悦：嗜甜是人类本能的追求，当我们买水果时经常问的第一句话就是“水果甜不甜”。“甜”往往意味着糖的存在，而糖则能快速、高效地为人体正常运转提供能量。此外，摄入糖还能促进人体释放多巴胺，产生愉悦的感受。因此，每当我们吃甜食的时候就会感到满足和幸福，

孙海悦：水果中糖与酸的比例是衡量水果味道的关键指标。糖酸比高，吃起来就偏甜；糖酸比居中，就是酸甜口味；糖酸比低，就偏酸。总的来说，水果变甜可能是含糖量增加、含酸量减低、果酸占比增加等多个因素共同造就的，更甜的水果不一定会带来更多的糖。

就算水果的含糖量确实比以前增加了，大家也暂时不需要为此而产生健康方面的担忧，水果仍然是健康食品，特别是与一些我们日常吃的主食、甜品相比，水果含糖量并不

算高，比起这些食物，吃水果是不易发胖的。此外，水果中还含有丰富的维生素、矿物质以及其他一些生物活性物质，这些成分能起到抗氧化、抗衰老、提升免疫力的作用。

## 怎样吃水果才健康

孙海悦：在选择水果时，应留意水果的血糖负荷和含糖指数，血糖不正常和有体重控制需要的人尤其应该关注，尽量选择血糖负荷和含糖指数都比较低的水果。

虽然大多数水果属于低、中血糖负荷食物，老少皆宜，一般人群都可以吃，但对于一些疾病患者也存在一些禁忌。例如，荔枝含糖量很高，因此，糖尿病人不宜食用。另外，吃饭过少且过量进食荔枝，容易引发“突发性低血糖症”，医学上称为“荔枝急性中毒”，也叫“荔枝病”。

水果的最佳食用时间是餐前或者两餐之间，尤其推荐把水果作为两餐之间的加餐。要尽量食用整个的新鲜水果，不建议榨汁，榨汁后的水果损失了最重要的膳食纤维，也不建议把水果加热、蒸熟或煮熟，这会导致大部分不耐热维生素的流失。水果虽然营养丰富，但缺少淀粉、脂肪、蛋白质等，所以用水果代替蔬菜或主食，会导致营养不良，损害健康。



持续关注  
注本栏目，请  
扫描二维码，  
可获取更多  
内容。

## 医生妙手摘除罕见「肉瘤」

本报记者 毕雪

“谢谢！多亏了你们，救我一命！”每次查房，陈大娘都会紧紧地握住医生的手，一遍又一遍地感谢。

感谢的背后，藏着一个暖心的救治故事。

今年近70岁的陈大娘已绝经多年，近一个月，她发现自己的下腹有胀痛感，且有伴着异味的血性分泌物流出。陈大娘整天闷闷不乐，生活质量直线下降，家人们更是心急如焚。

不久前，陈大娘得知国家区域医疗中心建设项目——浙大妇院吉林医院启动，“家门口”就有权威专家看诊，陈大娘立即预约挂号，并在家人的陪伴下就诊。

“绝经后出现血性分泌物、下腹胀痛、持续发热”，几个关键词同时出现，引起该院妇科主任黄秀峰的警觉，他马上带领妇科病区医生团队进行联合会诊。

“感染后炎症、生殖道肿瘤、全身性出血性疾病都可引起绝经后出血。”黄秀峰表示，但考虑到陈大娘的肿块直径达10厘米，既往没有巨大子宫肌瘤病史，且

肿块又是新发的，短期内有明显下腹胀痛，而且最近几日进行性加重，还出现发热情况等。团队经抽丝剥茧仔细鉴别后，考虑是子宫肉瘤的可能性更大。

子宫肉瘤是一种恶性程度高的少见疾病，占女性生殖道恶性肿瘤的1%，最有效的治疗手段就是立即手术、越快越好。

治疗方法确定了，但又一难题来了。陈大娘说自己得的是癌症要手术，她犹豫了，甚至想放弃。

这是为什么呢？原来陈大娘心里有两“怕”，一是怕即使手术也治不好自己的病，人财两空；二是怕手术后恢复不好。

针对陈大娘的担心，医护人员详细为其解释病情，并告诉她这类手术非常成熟，专家们很有经验，如果不手术，病情将会迅速恶化。最终手术顺利完成。

黄秀峰表示，子宫肉瘤多见于绝经期和绝经后女性，一旦出现绝经后阴道流血、不规则阴道出血、下腹胀痛、盆腔肿块，要引起重视，及时就医。子宫肉瘤没有有效的预防手段，女性朋友最好每年都做一次体检，为自己的健康加一重保障。



为深入推进法治校园建设，为在校学生构筑一个安全、稳定、和谐的成长环境，吉林市昌邑区人民法院“白帆未检”检察官走进吉林市第三十二中学校园，开展题为“白帆护航法润童心”暨吉林市第三十二中学普法宣讲活动。

检察官对师生和家长较为关注的“未成年人犯罪”“未成年人自我保护”“预防校园欺凌”等热点问题进行了详细讲解，使同学们了解了未成年人犯罪的常见心理特点、表现形式、严重危害及规避方法。

杨文萱 摄

## 校园招聘活动火热进行

本报讯(记者张鹤)为全力促进我省高校毕业生高质量充分就业，近日，省内多所高校纷纷举行线下校园招聘活动。

10月21日，“职引未来—2023年中大城市联合招聘高校毕业生秋季专场活动(吉林站)暨吉林省涉农高校毕业生就业洽谈会”在吉林农业大学举行，5000余名学生现场求职。活动吸引了来自全国22个省、市、自治区的321家用人单位，共提供就业岗位14228个，供需比超1:2。其中，世界500强企业、中国500强企业、国企及国资委下属企业、上市公司等达138家。此外，省内单位参会数量达167家，占比超五成。用人单位所提供的多为研发类、管培类、技术类、储干类等高质量就业岗位，能切实满足学生们高质量充分就业的需求。

10月22日，“职引未来—2023年全国大中城市巡回招聘(吉林站)暨吉林省医药毕业生‘创业奋斗·就’在吉林”秋季大型公益洽谈会在长春中医药大学举行。洽谈会共吸引295家医药单位参会，提供招聘需求1.6万余个，学生参会人数达5000人，提交简历10154份。现场，长春市卫

健委还发布了2023年“强医计划”，带领辖区12家医疗单位进行招聘，还有7家省属三甲医院也进行了现场面试招录。长春中医药大学还专门举办了大型就业指导活动暨新时代背景下医药行业发展趋势与留省就业政策宣讲会。

10月25日，由省教育厅、吉林大学共同举办的东北五校就业协作体(吉林大学专场)暨吉林省高校2024届毕业生秋季双选会举行。本次双选会是省内规模最大、层级最高、参会学生人数最多的校园招聘平台，吸引了包括大型国家领军企业、民营企业领军企业、科研院所、事业单位在内的参会单位840家，共提供各类岗位近5万个，还有来自黑龙江、宁波、长春市等9个省市的人社部门组织的团队现场招聘。本次双选会吸引了来自全省66所高校的2万余名学生前来参加。

自今年9月以来，吉林大学针对2024届毕业生已举办校园招聘招聘会666场，发布招聘快讯1700余条，提供就业岗位需求61万余个。吉林省、黑龙江省、辽宁省、贵州省、四川省等10个省份已在吉林大学开展了定向选调项目，还有21个省份的定向选调项目也将陆续入校开展。

## 奇妙“物理秀”种下“科学梦”

本报讯(记者郑玉鑫)10月28日，在长春工人文化宫，一场别开生面的“物理秀”上演。“魔法大炮”“制造白云”……一个个迷幻炫彩的物理实验在场的孩子们发出阵阵惊呼，“躺在”书本里的知识走上了舞台，让孩子们对科学有了更直观的认识。

“魔法还是科学？”在演员们的带领下，大气压强、推力、压力……妙趣横生的科学实验让孩子们体验到了科

学的“魔力”。在以“静摩擦力”为原理的“拔河比赛”互动环节中，孩子们争先恐后上台参演，亲身体验了奇妙的摩擦力。在“制造白云”节目中，演员们先倒出一些“魔法药水”——液氮，液氮汽化后在地面翻滚。而后，演员们把沸水倒入液氮中，两种液体交汇瞬间，一朵白色的蘑菇云腾空而起，场景十分震撼。随后，“白云”翻滚着落下舞台，孩子们争先恐后地触摸翻滚的“云

朵”，近距离体验这神奇的现象。在最后“追梦吧少年”节目中，演员们引用爱迪生、爱因斯坦等物理学家的故事，鼓励在场小朋友勇敢追逐科学梦，探索未知、收获知识、分享快乐。

来自东北师范大学西湖实验学校六年级的刘同学说：“很喜欢这场演出，对使用液氮与热水反应的‘制造白云’实验印象深刻，原来科学这么神奇，这么有意思。”场下家长表示：“希望这类演出多多举办，不仅是对孩子的启蒙，也能让家长学会以寓教于乐的方式教育孩子。”“奇妙物理秀”活动主办方负责人白老师表示：“希望通过本场演出，给孩子们种下一颗科学的种子，让他们在以后的学习中轻松、有兴趣地接触物理世界。”

## 吉大发布多项「一带一路」相关成果

本报讯(记者张鹤)近年来，吉林大学充分利用地缘优势和学科优势，主动服务国家发展战略，构建国家智库，为国家战略实施提供人才支撑、交流服务和智力支持，鼓励学科与“共建一带一路国家”高校和科研机构开展多种形式的合作与交流。

10月24日，吉林大学举行专场新闻发布会，重点介绍学校在“一带一路”方面取得的相关成果。国家重点研发项目首席科学家、吉林大学动物医学学院博士生导师尹仁福介绍了《中菲间“一带一路”一类禽类疫病防控》项目进展情况。该项目由吉大牵头，与菲律宾农业部动物产业局联合攻关过去和未来一定时期内两国间新发毒株的流行动态与流行病学关联性，为两国养殖业健康发展、疫病防治和公共卫生安全等领域合作提供了技术支持和理论基础。

吉林大东北亚研究中心教授杨东亮介绍了书籍《中蒙俄经济走廊建设研究》。本书重点从贸易、投资、人文交流与地方参与四个方面研究中蒙俄经济走廊的建设情况，通过全面文献梳理与走访调查研究，发现经济走廊建设中面临的问题，并结合实际提出相应对策建议，该书籍对中蒙俄经济走廊的未来建设与发展有所裨益。

《“形势与政策——‘一带一路’倡议专题”慕课》是吉林大学马克思主义学院形势与政策教研室出品的课程，于2019年4月上线并投入教学使用。截至目前，专题慕课在各个平台中选课人数累计超过84万人，累计互动超过230万次。课程也进一步实现了将“一带一路”相关理论知识和新闻动态融入学生日常学习，增强学生的责任感和使命感。

## 吉大二院医疗队进村义诊

本报讯(记者张添怡)日前，吉林大学第二医院组织医疗队深入集安市凉水乡外岔沟村开展“送医下乡”义诊活动。

活动现场，吉大二院心血管病中心主任刘斌教授、王智慧教授和陈晓会护士长在外岔沟村村委会，为村民开展了现场免费诊疗检查。专家们携带专业设备为村民开展心电图测试、通过听诊方式观测村民心率等身体状况，耐心地为每一位前来就诊的村民答疑并讲解如何有效预防心脑血管疾病以及急救的方法措施等，最后还留下联系方式，方便今后随访，了解患者身体的恢复情况。

通过此次义诊为边境一线村民开通了一条与省内专家直接沟通的就医绿色通道。刘斌表示将形成长效机制，定期赴边境村开展义诊，解决当地村民的就医需求。

## 吉大一院生命健康叙事分享中心成立

本报讯(记者毕雪)近日，吉大一院生命健康叙事分享中心揭牌成立。这是东北首家在大型三甲医院全院范围设立的生命健康叙事分享中心。

叙事医学是一种新兴的医学人文落地模式，近年来，逐渐得到国内外医学界、教育界及其他社会各界的广泛重视。2021年，教育部将“叙事医学”设置为医学人文课程思政重要课程，国内多家高等医学院校开设了“叙事医学”公选课。

作为高等学校叙事医学实践教育联盟单位之一，吉大一院成立生命健康叙事分享中心，旨在以叙事理念为指导框架，积极面向医护患及健康人群开展疾病科普和健康传播、医患关系管理、医护职业身份认同、安宁疗护等人文活动。

该中心主任武辉介绍，中心成立后，将带动本科生、实习生、培养医生、专培医生进行医护培训和实践，缓解医患之间沟通不畅的矛盾，努力营造充满人文关怀和叙事照护的诊疗环境，让患者在温暖中得到治愈和康复。

## 简讯

### 模拟法庭进校园

本报讯(任福生)为进一步做好未成年人法治教育，切实提升未成年人法律意识，帮助青少年健康成长，近日，长春汽车经济技术开发区人民法院综合审判庭行民庭审判团队法官干警与区检察院检察官干警共同走进东北师范大学西湖实验学校，开展校园模拟法庭活动，助力校园法治建设。200余名师生现场观摩了模拟法庭活动。

模拟法庭选取了一起聚众斗殴案案例。在书记员宣读庭审纪律后，身穿法袍的“审判长”敲响法槌，模拟法庭正式开始。“公诉人”宣读起诉书，身着制服的法警在“被告人”身后笔直站立，“被告人”也沉浸在角色之中。“审判员”把握庭审进程，从核实被告人身份到进行法庭调查、法庭辩论以及最后陈述，随着法槌声落下，庭审活动结束。师生们表示，模拟法庭活动不仅零距离感受到了法院庭审的严肃氛围，还上了一堂生动的法治教育课。

### 金秋助学送温暖

本报讯(王杨 邢紫玉)近日，国网四平供电公司党委组织志愿者服务队来到伊通满族自治县马鞍山中心小学，开展“金秋助学送温暖”主题活动。

四平供电公司志愿者服务队自2022年9月起采取员工自发捐款的方式资助困难学生冯佳宝，定期为其提供书本费、伙食费、校车费等费用，在保障孩子健康成长的同时，还帮助他完成学业。活动中，志愿者服务队队员来到冯佳宝班级，把学习用品和助学金送到小佳宝的手中，鼓励他心怀梦想、刻苦学习，长大后做一个对社会有用的人。同时，服务队队员还为小佳宝所在班级的同学发放安全用电宣传小手册，并走上讲台讲解安全用电小常识，引导小学生从小树立安全意识和自我保护能力。

据悉，四平供电公司党委将继续发挥党建引领作用，传承光荣传统，持续开展助学活动，为贫困学童成长、成才贡献国网力量。