

开炫 砂糖橘甜蜜上市来尝鲜

冬季果市将掀起橙色风潮,砂糖橘占C位

近日,砂糖橘陆续成熟上市,其凭借皮薄肉多、香甜多汁的特点,迅速成为市民争相购买的冬季必备佳品。不仅为市民带来了冬季的甜蜜体验,也为各大市场增添了浓浓的果香与活力。随着砂糖橘供应量增加和价格回落,砂糖橘将在未来几周继续在岛城市场掀起甜蜜热潮。

>>>热销 市民争相体验甜蜜滋味

在浮山所市集,摊主们忙碌地将一筐筐砂糖橘摆上摊位,吸引了不少市民驻足挑选。在云果果水果摊前,橘子的香气弥漫,摊主李云云热情地向顾客推荐今年的砂糖橘,“这橘子皮薄肉多,甜得跟蜂蜜一样,孩子们肯定喜欢!”市民李女士是砂糖橘的头号“粉丝”,她一边挑选砂糖橘,一边笑着说:“冬天就指着这个甜味了,小孙子最喜欢这个,剥开就吃,吃一口满嘴香甜。”

李云云表示,目前砂糖橘品相好的每斤10至12元,比11月初刚上市时便宜了3至5元。她笑着说:“刚上市时不少市民前来品尝,现在价格降了些,但人气一直没降,年年冬天砂糖橘都是我们的招牌。”她回忆起年关时的忙碌场景:“每年腊月,总有不少顾客从我这里订购十斤装一筐的砂糖橘,每筐售价在30至35元不等,家家户户都喜欢这甜蜜的味道。”

在抚顺路批发市场和埠西农贸市场,砂糖橘也纷纷占据了水果区的核心位置,记者观察到,埠西市场中几乎每



浮山所市集水果摊摊主李云云招呼顾客挑选砂糖橘。

个摊位都有砂糖橘的身影,有来自广西、广东、湖南、江西等多地的砂糖橘,价格均在10至12元。柑橘类水果的色彩在冬日中显得格外温暖。

据即墨鑫运程农业发展有限公司老板程俊国介绍,今年砂糖橘批发销售已近一个月,主要售卖广东产地的砂糖橘,颜色好看、个头均匀、品相最好的批发价每斤6元,稍小些的4.5元左右。程俊国从事水果行业已有33年,按他的经验来看,“12月到春节前是砂糖橘的销售高峰期,最多单日可成交上万吨,而现在日成交量为两三千斤。随着

市场供应量的逐渐增加,预计到12月中旬,砂糖橘大批量上市,批发价格将逐渐回落到每斤3至4元。

>>>甜蜜 砂糖橘成为入冬标配

砂糖橘是冬季市场上的热销水果,家家户户的餐桌上,都有砂糖橘的身影。青岛各大农贸市场、超市,砂糖橘与苹果、蓝莓等冬季水果构成了一幅五彩斑斓的画卷,满足了市民的多样化需求。

在盒马鲜生银座店,柑橘类水果被摆放在显眼位置,其中金秋砂糖橘更是占据了展台的C位。据盒马App数据显示,35毫米以上的金秋砂糖橘连续三周位列柑橘回购榜榜首,回购率高达99%,顾客评论其为“皮薄多汁,老少皆宜的绝佳选择”。

“砂糖橘口感甜美、入口即化、皮薄好剥,特别适合老人和小孩,成为许多家庭的首选。”李云云说道,在多样化的水果竞争中,砂糖橘凭借独特的风味赢得了不少忠实粉丝。砂糖橘是走亲访友的佳品,蕴含着美好祝愿,正是这种特有的温馨,让砂糖橘成为了冬季不可或缺或甜美的记忆。

>>>健康 冬季品橘小贴士

砂糖橘富含丰富的维生素C,是增强免疫力的好帮手,有清热化痰、美容养颜等功效,适合冬季食用。但砂糖橘含糖量较高,每100克含有9-12克的天然糖分,过量食用可能会影响血糖平衡,引发上火。每次适量食用,既能享受美味,又不必担心健康问题。

有网友笑称,一袋砂糖橘根本撑不过一晚,“炫”起来完全停不下来。砂糖橘口感甜美、无籽多汁,确实让人忍不住连吃好几颗。不过,专家提醒市民,即使再喜欢也要注意适量,以免摄入过多糖分。建议成年人每天食用五六颗,既能满足味蕾,又能保持健康平衡。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 刘慧

当心 山楂、柿子食用不当长出胃结石

山东大学齐鲁医院(青岛)在我市率先完成两例双气囊小肠镜下肠结石碎石术

香甜软糯的柿子、酸甜可口的山楂,不少市民冬季的“宠儿”,但食用不当可能会造成胃结石。近日,山东大学齐鲁医院(青岛)消化内科接诊多名胃结石患者,看似普通的胃结石却跑到了小肠“安营扎寨”。该科室作为岛城最先开展小肠镜检查的科室,也在市率先应用无痛小肠镜技术及时顺利完成了两例小肠结石碎石术治疗,减少了患者的痛苦,突破传统手术治疗策略。

胃里“长石头” 元凶竟然是它俩

54岁的倪女士,因进食山楂腹痛两天入院。经详细了解倪女士的患病经过后,结合综合查体、化验、腹部CT等,考虑肠结石合并不全小肠梗阻,且患者以往有妇科手术史,存在明显肠粘连,增加了自行排便困难,随着肠石抵达肠粘连段,出现完全肠梗阻表现,急需解除梗阻。根据患者实际情况,消化内科向其详细介绍了无痛小肠镜下肠结石碎石术的具体操作方法、可能的获益及风险,倪女士与家属慎重考虑后同意接受内镜治疗。在普通外科胃肠胰外科专业主任李峰团队的保驾护航下,手术由经验丰富的消化内科副主任医师蒯景华实施操作。术后腹痛基本缓解,患者次日开始进流质饮食,观察两天后顺利出院。

82岁的张女士进食了6枚山楂腹痛加剧入院。经影像学检查提示肠结



蒯景华(右二)正在为患者进行小肠镜下肠结石碎石手术。

石合并不全肠小肠梗阻,口服石蜡油及碳酸氢钠治疗5天仍未缓解。考虑到患者高龄且合并心脑血管疾病,外科手术创伤大、预后时间长等因素。术前讨论后确定施行无痛小肠镜下肠结石碎石术。手术顺利完成,患者及其家属非常满意。

据了解,肠结石是胃结石形成后通过幽门后排入肠腔内的异物,多称植物性结石,常见于进食柿子、山楂、黑枣后,可分为急性及慢性两型,以急性患者多见。急性型患者在大量

吃柿子、山楂等1至2小时即出现症状,半数以上患者有上腹部疼痛胀满、恶心、呕吐等症状。胃结石常可通过胃镜下结石碎石术解决,但结石落入小肠后却更易出现肠梗阻,肠梗阻如无法及时解除,会造成肠缺血坏死、肠穿孔、腹膜炎等可危及生命的严重并发症。针对肠梗阻,消化内科熟练掌握先进的小肠镜诊疗技术,可通过该技术及时安全有效的解除肠石导致的肠梗阻,解除患者病痛,获得临床治愈效果。

切勿贪食 小心胃结石找上门

山楂和柿子中含有较高的鞣酸,尤其是未成熟的果实中鞣酸、果胶含量更高。鞣酸在胃酸作用下与食物中的蛋白质结合,形成不溶于水的鞣酸蛋白,沉积在胃内,再和纤维等不容易消化的植物纤维粘在一起形成固体状或胶冻状的食物团,也就是胃结石。

究竟食用多少山楂、柿子会出现胃结石?对此,记者采访到山东大学齐鲁医院(青岛)消化内科副主任医师蒯景华,她表示,目前尚无明确数据表明摄入多少山楂或柿子会导致胃结石,这主要与个人胃酸分泌量及食物摄入情况相关,并不能简单地以数量来衡量。适量食用成熟的山楂和柿子通常不会引发胃结石,但大量食用未成熟的果实则会显著增加患病风险。

为降低胃结石的发生概率,蒯景华建议,避免空腹进食,空腹状态下胃酸分泌较多,更易形成结石。此外,不可与酸性食物及高蛋白的食物同食,如:蛋类、肉类等。特别注意的是,消化功能较差、胃排空延迟的老年人、糖尿病患者、有胃肠道疾病或术后恢复期的人群,以及曾发生过胃结石的患者,最好避免食用山楂、柿子等果实。蒯景华提醒,如上腹部疼痛、腹胀、厌食、恶心、呕吐等,不要轻视。一旦出现这些不适症状,应立即就医,以免延误病情。 观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 管浩然