

这些水果美味,果核却不能乱吃

这些食物不能随意吃

说起给宝宝吃水果,妈妈们一定都很喜欢买车厘子、草莓等水果吧?车厘子又大又甜,长得诱人,还富含各种维生素。有读者说,孩子很喜欢吃车厘子,每次吃一般会先去掉核,有时候大人会看着他把核吐出来,但一个不留神孩子吞掉了一颗核的话,大人们就担心的要死!日常吃的水果核有毒吗?怎样避免呢?

做果汁果泥去核更保险

据了解,车厘子的核的确含有会让人中毒的物质,它就是——氰苷。

氰苷本身其实无毒无害,只是食物被咬碎后,它被释放出来,在胃酸、消化酶的作用下,生成了有毒的氰化物。氰化物中毒后,会引起头痛、恶心呕吐、腹痛、腹泻、抽搐等症状,大剂量甚至会导致死亡。不止是车厘子,最常吃的苹果、梨,还有夏天即将上市的桃子、李子,它们其实都含有氰苷。

其实果肉中氰苷含量极低,完全不用担心。而果核中相对高一些,但是如果真要达到中毒的剂量,得一口气吃掉几十颗核那么多。

对于小宝宝来说,达到中毒的剂量会比成人少很多,还是要注意尽量不要让宝宝吃到果核。特别是妈妈们在做果汁或者果泥的时候,去核比较保险。要是连核一起榨,把核弄得碎碎的,更容易生成氰化物。

撰文/曾蓉



●苦杏仁

杏仁是杏的果仁。与其他食物相比,苦杏仁中氰苷含量可以说很高了,宝宝吃1-2粒生的苦杏仁就可能中毒,会引起各种不适症状。

这里提醒一下,一般售卖的、妈妈们以为是“杏仁”的坚果,其实多为巴旦木(扁桃仁)或者甜杏仁,吃起来没有苦味。它们氰苷含量很低,吃多了也没事。如果偶尔吃到个带苦味的,吐掉就可以了。



●银杏果

又称白果。有很多人会拿银杏果作为保健用。银杏果中的氰苷挺高的,建议不要多吃。

有些妈妈可能会用白果来入菜煲汤,烧过的白果毒性大大减轻,小宝宝还是少吃一点为好。



●木薯

木薯中氰苷含量也比较高,尤其是苦木薯。

人们生活中一般很少直接吃木薯。最常食用的就是木薯淀粉了。木薯经过加工后氰苷含量大大减少,并且正规售卖的木薯粉符合国家标准,不会对大人和宝宝造成危害。

如果有人吃真正的木薯,一定记得先浸泡、去皮。再切成片、块状,沸水里煮熟。这样食用就很安全。



●竹笋

新鲜竹笋的氰苷含量比木薯还高,在后续的采摘、加工过程中氰苷会逐渐降低。做菜时,切成小块,用沸水煮熟后再吃就安全了。

迟报统计资料单位被统计部门警告

■案情回顾

某银行支行应在2014年6月25日前向统计部门报送《从业人员及工资总额》季报,但直到2014年7月3日仍未报送该报表,统计部门向该支行下达了《统计报表催报通知书》。由于该支行已构成迟报统计资料的违法行为,统计部门责令该支行改正,并给予警告的行政处罚。

■部门说法

《中华人民共和国统计法》第四十二条第一款规定:作为统计调查对象的国家机关、企业事业单位或者其他组织迟报统计资料,或者未按照国家有关规定设置原始记录、统计台账的,由县级以上人民政府统计机构责令改正,给予警告。某银行支行未能按时报送统计资料,违反了该条规定,统计部门对其进行处罚符合法律规定。

(南海区发展规划和统计局(统计)供稿)



■法苑

地产商少报1万平米被罚8000元

广东省统计局表示,省内某些企业事业单位出于各种目的,公然违反统计法律法规,实施了迟报、拒报、提供不真实统计资料等统计违法行为,妨碍了统计管理秩序,影响了统计数据质量。

其中广东一出版社有限公司提供不真实统计资料:经查,该单位报送的2012年服务业财务状况报表中,少报“管理费用”1223.1万元、多报“财务费用”1072.7万元、多报“营业利润”309.9万元、少报“应付职工薪酬”359.4万元,构成提供不真实统计资料的违法行为。广州市统计局依据《统计法》的有关规定,对该单位给予警告,并处以1.3万元罚款。

广东一建筑工程有限公司在报送的2012年财务状况报表中,少报“利润总额”500.4万元,2013年第一季度财务状况报表中,少报“主营业务收入”1671.5万元,少报“营业利润”63.7万元,构成提供不真实统计资料的违法行为。广州市天河区统计局对该单位给予警告,并处以8000元罚款。

阳江市一酒店在报送的2011年财务状况报表中,少报

“营业收入”1049.7万元,少报“销售费用”287.1万元,少报“营业税金及附加”52.3万元,少报“管理费用”1364.3万元,多报“财务费用”51.4万元。阳江市统计局对该单位给予警告,并处以2万元罚款。

珠海和东莞房地产企业也“榜上有名”,珠海市一房地产开发有限公司少报2013年1-5月月报“商品房销售面积”11731平方米,构成提供不真实统计资料的违法行为;拒绝向检查机关提供核查“本年完成投资”指标的有关资料,构成拒绝提供统计资料的违法行为;且该单位未按照国家有关规定设置原始记录、统计台账,任用未取得统计从业资格的人员承担经常性统计任务,珠海市统计局对该单位给予警告,并处以8000元罚款。

东莞市一房地产开发有限公司未按时报送2013年2月-6月的《房地产开发项目经营情况》表(X 204-1表)和《房地产开发企业资金和土地情况》表(X 204-2表),经催报后仍未按时报送,构成拒报统计资料的违法行为,东莞市统计局对该单位给予警告,并处以3000元罚款。

信息推送:

4月14日至4月15日,南海区普法办和区统计部门将联合举办“推进依法统计 共建品牌南海”主题学法大赛,参与答题有机会获得微信红包和价值100元购书卡。详情请关注“南海普法”和“南海统计”微信公众号。



南海普法



南海统计