

抱着冬瓜降温 瓜怎么炸了?

最近,网上流行起“抱着冬瓜睡觉”,据说可以有效防暑降温。不少网友表示,冬瓜保质期长还不贵,买不了吃亏,买不了上当。

然而,这份“清凉”没维持几天,便有人遭遇了“半夜炸瓜”的情况——冬瓜突然破裂,大量腐臭汁水流出,把床单、地面弄脏。抱冬瓜降温到底是啥原理?好端端的冬瓜为何会爆裂?

体温烘烤+汗液发酵 “内部气压”憋爆瓜皮

对此,成都市农林科学院高级农艺师敖清艳解释,冬瓜外皮自带一层致密蜡质层,原本具有较好的密封防护作用。然而,当人们整夜贴身怀抱睡觉时,人体散发的热量与被褥的密闭环境,无异于给冬瓜搭建了一个“恒温孵化箱”。此外,汗液浸润与肢体频繁摩擦,极易破坏这层保护膜,微小的伤口随之成为细菌、霉菌入侵的通道。

在温暖潮湿的环境下,微生物大量繁殖并疯狂分解冬瓜果肉中的糖分与有机质,源源不断地产生二氧化碳等气体。由于冬瓜外皮过于密闭,气体无法排出,内部气压持续累积。当内部压力突破瓜皮承受极限时,气体就会夹杂着腐烂果肉与酸臭汁水,从瓜蒂或伤痕等薄弱处猛烈爆开。

抱冬瓜为何能降温

抱冬瓜真能降温吗?“从物理原理来看,短时间的体感清凉是真实的,但降温效果无法持久。”敖清艳介绍,新鲜冬瓜的含水量高达96%左右,而水比热容较大,吸热能力强。常温下的冬瓜温度普遍低于人体体表(36℃~37℃),贴身抱着时,体表热量迅速传导给冬瓜,给人带来丝丝凉意,这与抱着冷水袋的原理类似。

同时,在合适条件下,一个完整的冬瓜能存放3~5个月,甚至更久。因为冬瓜果皮蜡质层厚,既能有效阻挡外界的微生物入侵,又能减少果实内部水分蒸发,这是其耐贮存的关键;冬瓜成熟后,呼吸作用和代谢活动显著减缓,消耗自身养分和水分的速度变得极慢,保鲜时间由此得以延长。

不过,冬瓜本身并没有持续制冷的功能。随着人体热量不断输入,冬瓜温度会渐渐上升。大约半小时至一小时后,冬瓜的温度便会接近体温,不仅不再降温,反而会沦为块温热的“湿枕头”。因此,这种方式只能临时解暑,绝无法实现整夜持续降温。

市场上那么多瓜,为什么抱冬瓜

如果说冬瓜含水量高,抱着睡觉凉快,那西瓜水分也不低,怎么没人搂着西瓜睡?是因为怕半夜做梦啃一口?

原来,虽然西瓜的含水量也有90%左右,但它的瓜皮较薄、果肉多汁,开裂、变质的风险较大。而冬瓜质地坚实致密,瓜皮相对较厚,表面还覆盖着光滑的蜡质,可以有效抵御微生物的入侵,就算晚上睡觉不小心压裂了,也不用担心汁液流溢。

另外,冬瓜的大小、形状和收获季节,都让它成为夏季降温的“天选之瓜”。冬瓜能长到1米长,和普通抱枕的尺寸几乎相当,并且大多为符合人体工学的长筒形。黄瓜、丝瓜、苦瓜根本达不到“抱”的效果,翻个身就压扁了。南瓜虽然有长筒形的品种,但在夏季通常尚未成熟。

如何买到一个天选好瓜

敖清艳建议,在挑选冬瓜时,应优先选择表皮完整、无凹陷和磕碰划痕的黑皮冬瓜,借助完好的蜡质层延缓细菌侵入;坚决避开瓜蒂脱落、表皮发软或局部发霉的变质瓜;个头适中即可,瓜体越大,一旦爆裂后果越麻烦。

另外,冬瓜表皮有白色毛刺,不小心会刺伤皮肤,因此使用前需要洗净冬瓜表面的白毛,保留冬瓜外皮。

睡觉时采用抱着或搂着的方式,着重为四肢降温,避免腹部直接接触。

建议一周左右更换一次

充当“降温神器”的冬瓜要长时间接触37℃左右的高温,且人的体重压迫、手指的抓握等会物理性地破坏冬瓜表面的保护性蜡质层。敖清艳特别提醒,严禁整夜贴身怀抱。仅建议睡前短时间纳凉,入睡前应立刻将冬瓜移至床边阴凉通风处,下方可垫上旧毛巾防渗水弄脏床品。同时要定期检查瓜体,建议一周左右更换一次,一旦摸到局部发软、异常发胀或闻到酸味必须立即丢弃。

哪些人不建议抱冬瓜

中国康复研究中心中医康复科主任杨祖福介绍,一般推荐不便开空调、风扇的老人、幼儿、孕妇尝试。

新鲜、完整的冬瓜自身无毒,不会散发异味,也不会刺伤皮肤,抱着它入睡通常并不会影响健康。但以下几类人群建议慎重考虑:

婴幼儿 务必慎重选择冬瓜降温法。容易滚动的冬瓜往往比婴儿的体重还要重,如果孩子的身体部位被沉重的冬瓜压住,或是口鼻被冬瓜阻挡,无法自主移开,将带来极大的安全隐患。

脾胃虚寒、阳虚体质人群 此类

人群用冬瓜进行物理降温可能加重腹痛、腹泻。体弱畏寒的老人、儿童可以用薄棉布包裹间接接触,或放枕边局部降温。

患有冠心病或是肠胃功能较弱的人 这类人群如果胸腹部长时间紧贴着温度较低的冬瓜,可能因为受凉诱发心绞痛或胃部痉挛。

没有基础病的成年人,也要注意自己是否会对冬瓜表层的细毛、蜡粉过敏。最好选择表面光滑无粉的黑皮冬瓜品种,并将外皮及时清洗擦干,避免出现皮肤红肿瘙痒等不适症状。(央视网、科普中国)

链接

抱过的冬瓜,还可以做几个菜

作完贡献的冬瓜,当然不能浪费。

每100克鲜冬瓜中,大约含有0.3克蛋白质、0.9克膳食纤维、65毫克钾、0.2毫克钠,还有磷、镁、铁等矿物质,以及多种维生素成分,却不含脂肪。100克冬瓜的总热量仅有10kcal,几乎是常见蔬菜里最低的,特别适合有减脂、控制体重需求的人,以及高血压、

肾脏病患者。

在食欲不振的夏天,正适合吃点冬瓜改善胃口。它自身水分丰富,几乎没有特殊的味道,却能像海绵一样充分吸味。与排骨、鸭架、肉丸子等食材同炖,或是剁碎后搭配肉馅做包子、饺子,可以充分缓解荤食的油腻;切片素炒,滋味清鲜;切块红烧,外形和口感很像肥肉,却不用担心胆固醇高的风险。

甚至在甜品界,冬瓜也能大显身手。用白糖腌制冬瓜条做的冬瓜糖,是一款历史悠久的传统蜜饯,可以追溯到南宋时的“蜜冬瓜鱼儿”;新鲜冬瓜加入红糖熬煮、过滤后,可以做成清香的特色饮料“冬瓜茶”。冬瓜自身无味的特点,更让它成为点心界的“无名英雄”,比如许多标榜“水果味”的月饼馅,其实是加了糖和食用香精的冬瓜做的,却足以以假乱真。(科普中国)

◀冬瓜排骨汤。小红书网友@妈妈的家常菜记录