

车厘子海运保鲜，是不是靠防腐剂？



▲资料图片

两者的上市时间也不一样。车厘子原产于高加索山脉南部，如今的主产地是美国、加拿大、智利等国。南半球与我国季节相反，每年冬季正是智利车厘子成熟上市的时间。

中国本土樱桃的栽培历史可追溯到3000多年前，主要分布在华北、华东及西南地区，通常在每年五六月成熟。

需要说明的是，车厘子与樱桃的营养价值没有明显差异，都富含维生素C、花青素等营养成分。消费者可以根据上市季节和口感偏好自由选择。

吃车厘子有助于睡眠？

有关“车厘子含有褪黑素，吃车厘子有助于睡眠”的说法近日登上热搜榜。虽说车厘子属于少数天然含有褪黑素的水果，但要说靠吃车厘子补充褪黑素、改善睡眠，恐怕不现实。

根据研究机构数据，不同品种的车厘子褪黑素含量差异较大，含量较高的也不过24纳克/100克，远低于人工合成褪黑素的剂量——以常见的褪黑素保健品为例，单片含褪黑素在2毫克以上，推荐服用量为成人每晚1片，1毫克相当于100万纳克。也就是说，要想达到服用1片褪黑素保健品的效果，可能得吃上8吨车厘子，而且还不考虑天然褪黑素与人工合成褪黑素的吸收差异。

可见，吃车厘子没办法改善睡眠。如果存在严重失眠等问题，还得及时就医。

也有人觉得，车厘子颜色深红，含铁量肯定高，可以用来补铁。但实际效果也不理想。每100克车厘子含0.3—0.4毫克铁，高于柑橘、苹果等水果，但低于石榴、桑葚等水果。由于车厘子富含能促进铁吸收的维生素C，所以，它确实是植物性补铁的好选择。

但是，车厘子的铁含量远不及红肉、动物肝脏等动物性铁来源，而且植物性铁的吸收率低于动物性铁。可见，车厘子只能作为补铁的辅助食材，无法替代药物治疗缺铁性贫血。

其实，车厘子真正的营养优势在于其富含花青素、原花青素等抗氧化物质，还具有高钾低钠的特点。这些成分对维护心血管健康、增强免疫力更有帮助。

海运一个月如何保鲜？

有关进口车厘子的另一个疑问是：从智利等国海运到中国，全程近一个月，为什么新鲜饱满？消费者把

车厘子买回家后，即便放在冰箱里，短短一周就变得不那么新鲜。难道海运时用了防腐剂？

答案是否定的。

车厘子的长途保鲜，靠的是全链条的科技保鲜体系，而非依赖防腐剂。适合长途运输的车厘子品种大多具备果皮厚、果肉紧实等特点。果农在果实七成熟时采摘。采摘后三四小时内，立即将这些果实进行“冷激”处理，即用冰水对它们快速降温，抑制呼吸作用和微生物活性。

经冷激的车厘子在经过清洗、食品用杀菌剂消毒后，会被放入气调包装。包装内部降低氧气含量、调整二氧化碳和氮气比例，让果实进入“休眠”状态，进一步降低代谢速率。之后，车厘子被装入专业冷藏集装箱，通过全程冷链的方式，海运到达中国，再进入零售市场。

不过进入零售环节后，车厘子所处的环境温度迅速上升，销售时也要破坏原有的保鲜包装。这意味着车厘子从“休眠”中“苏醒”了。此时，它们的代谢速率明显加快，保鲜时间也大幅缩短。

所以，买回家的车厘子得抓紧吃。即便放入冰箱保存，也不再具备运输时所处的低氧环境，加上环境中微生物影响，车厘子会加快腐败。如果车厘子的果皮发黏、果肉软塌无弹性，或散发酒味、酸馊味，说明已变质，应该立即丢弃。

果蝇幼虫能洗掉吗？

近期，有医生指出车厘子果蒂缝隙内的果蝇幼虫难以通过常规清水冲洗清除，引发公众对清洗方法的讨论。车厘子果皮薄嫩，到底怎么洗才能既不破坏果皮果肉，又清洗干净呢？

其实，最简单的方式就是使用淡盐水浸泡后清洗。按500毫升水加5克食盐的比例调配淡盐水，放入车厘子浸泡5—10分钟，捞出用清水冲洗干净即可。淡盐水具有一定的渗透压，能刺激幼虫钻出果蒂的缝隙。

需要注意的是，清洗车厘子不要摘除果蒂。因为摘除果蒂后，清洁用水会渗入果肉，反而不利于清洁。同时，盐水浓度不要太高，浸泡时间也要控制在20分钟以内，避免影响口感。

如果发现车厘子外表有污物且无法冲洗干净时，可以在清水中适当加入面粉或淀粉，搅拌后放入车厘子，静置一两分钟后，利用面粉的吸附性带走残留物，最后用清水冲洗干净后食用。（据《解放日报》）

只有在同一单位连续工作满12个月才能休年假吗？

职工连续工作1年以上的享受带薪年休假，职工累计工作已满1年不满10年的，年休假5天；已满10年不满20年的，年休假10天；已满20年的，年休假15天；国家法定休假日、休息日不计入年休假的假期，年休假期间享受与正常工作期间相同的工资收入。

想休年假必须在同一单位工作满1年吗？

《职工带薪年休假条例》第二条规定：机关、团体、企业、事业单位、民办非企业单位、有雇工的个体工商户等单位的职工连续工作1年以上的，享受带薪年休假。

《企业职工带薪年休假实施办法》规定：职工连续工作满12个月以上的，享受带薪年休假。

人力资源社会保障部办公厅在《关于〈企业职工带薪年休假实施办法〉有关问题的复函》（人社厅函〔2009〕149号）中明确：“职工连续工作满12个月以上”既包括职工在同一用人单位连续工作满12个月以上的情形；也包括职工在不同用人单位连续工作满12个月以上的情形。

职工工作时间包括在机关、团体、企业、事业单位、民办非企业单位、有雇工的个体工商户等单位从事全日制工作期间以及依法服役和其他按照国家法律、行政法规和国务院规定可以计算为工龄的期间（视同工作期间）。

职工的工作时间可以根据档案记载、单位缴纳社保费记录、劳动合同或者其他具有法律效力的证明材料确定。

职工在职期间未休年休假，离职后可以要求单位补偿吗？

根据《企业职工带薪年休假实施办法》规定：用人单位与职工解除或者终止劳动合同时，当年度未安排职工休满应休年休假的，应当按照职工当年已工作时间折算应休未休年休假天数并支付未休年休假工资报酬，但折算后不足1整天的部分不支付未休年休假工资报酬。

前款规定的折算方法为：（当年度在本单位已过日历天数÷365天）×职工本人全年应当享受的年休假天数—当年度已安排年休假天数。

用人单位当年已安排职工年休假的，多于折算应休年休假的天数不再扣回。

年休假期间能只发基本工资吗？

根据《职工带薪年休假条例》规定：单位应当保证职工享受年休假，职工在年休假期间，享受与正常工作期间相同的工资收入。

（据“央视新闻”微信公众号）



▲资料图片