



这些“水果谣言”，别信！

这个季节，大量水果上市。这两天，果壳网“谣言粉碎机”总结了10个最常见的有关水果的谣言。现代快报记者了解到，“水果早上吃是金，晚上吃是铜”的说法，其实并没有科学依据，而糖尿病人照样可以吃西瓜、樱桃等甜味水果。

现代快报记者 吴怡

早上吃水果最好？糖尿病不能吃西瓜？

水果早晚吃都一样

“早上吃水果是金，中午到下午3点是银，3点到6点是铜，6点之后的则是铅。”有关于水果的各种谣言中，最让人熟知的便是这条了。其实，这种说法是将少数人的个别不适反应，扩大到了整个人群。“对于正常的人来说，吃水果并没有什么时间上的限制。”

江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东告诉现代快报记者，水果任何时候吃，营养成分都差不多，但如果要细究起来，也有一定的说法。

“从控制体重的角度，现在有提

倡餐前吃水果，减少正餐的饭量，还有，晚上吃水果不要太晚，就睡觉前不要吃东西是一个道理。”

糖尿病人也能吃西瓜

对于很多糖尿病人来说，水果是敬而远之的食物，因为觉得水果中果糖的含量高，而且水果极易消化，血糖上升的速度也快。

对于这种说法，“谣言粉碎机”提出，糖尿病人应注意的是碳水化合物摄入量，而大部分水果的血糖生成指数并不高，糖尿病人是可以吃的。

“糖尿病人在血糖控制得不是太差的情况下，当然可以吃水果，”

颜晓东表示，水果的甜主要是因为水果里有果糖，果糖的甜度较高，但是对血糖没有直接影响。但是，糖尿病人也不能肆无忌惮地吃，最好选择含糖量和血糖生成指数比较低的水果。

比如，樱桃、桃子、蓝莓、苹果、猕猴桃、梨等水果，都是糖尿病人适量摄入的，而像葡萄、香蕉、山楂、荔枝等水果，则需要适当控制，一般不超过200克。

与此同时，糖尿病人吃水果以后，需要相应减少主食的摄入，而且最好安排在两餐之间食用，“两餐之间吃可以预防低血糖，特别是用胰岛素治疗的。”

从外观判断口味不靠谱

“脐橙‘肚脐’大的是母，小的是公，母的味道好。”通过水果的外观差别判断“公母”，从而来判断哪个水果更好吃，是不少人总结出来的经验。而实际上，水果没有生物学意义上的公母，对于同种水果在形态上的差异，没有证据表明与果实的味道相关，这也意味着，仅从水果外形来判断是否好吃并不靠谱。

根据“谣言粉碎机”，众多水果中唯一能以外形差异判断口味的，只有库尔勒香梨，拥有圆而凹的脐部的香梨口味好，而不整齐而凸出脐部的香梨吃起来硌牙，甜味也淡。

这些也别信

1. 无籽水果使用了避孕药
避孕药和植物激素在化学性质上差异大，给植物用避孕药是无效的。大多数无籽水果甚至完全不需要额外的植物激素。

2. 榴莲和酒同食可能致死
没有科学依据，在动物实验中也并没有出现榴莲和酒同食更容易醉的现象。

3. 清洗时水变色的水果都是色素染的
很多植物含有天然色素，如黑芝麻、紫米、花生豆等，且这些色素易溶于水，淘洗中掉色不可避免。

信息快递

- 教育咨询
- 社会调查
- IT通讯
- 健康保健
- 法律咨询

家教

名师上门 小初高。83358848
南大 南师贫困生上门，免费试教，包提高。84866126

律师咨询

专业 律师。13814067806

社会调查

仁和 专业追债、调查、成付。13915996727
永胜 清债，十点，成付，法判未果。15366132093
巨顺 专业讨债公司，合法催收全国各类欠款（成功收费，工商注册）。13770861276

成商

讨债，十年经验，正规合法，快速高效，成功后收费。86278305

毓鼎

正规合法追收各类债务，快速高效，成功后收费。58402533

升傲

全国受理，成功收费，七天结案。13337837965、025-58609175

金牌

专业清债，务实、高效、合法，成付。13770678826

千里眼

婚调、取证、整拆、寻。13451848090

南京女子

专业，婚变、取证、整拆、小三。66062889

保密

专业婚外情取证、成付。85289062

方正

专业寻人，寻址，调查。66095620

奇弦

婚调、支招、整蛊，成付！66151500

必成

专业跟踪，取证，清债，寻人。83368230

寻求合作

寻合作 惊人回报详见《生活向导报》袁国福浴港。
寻求合作 南京第一家新疆金丝玉和田玉专卖店各地代理商，免费提供货物。微信，电话：13951008833
合作或承包新街口中式快餐店，13057675467

招标公告

招标公告

南京军区司令部农副基地西村库房工程公开招标。报名资格：注册地在江苏省（南京有分公司或办事处），房屋建筑总承包一级（含）以上，项目经理为二级建造师（含）以上，注册资金3000万元（含）以上。报名时提供单位介绍信、法人代表授权委托书及经办人身份证原件、企业资质证书和营业执照复印件。报名时间：2014年5月23日至6月6日。地点：南京市江宁区麒麟门西村养殖场。联系人：郭先生 18951013399 监督人：周先生 13404153243

分类启事

遗失公告 寻人 寻物

遗失

遗失 南京市建邺区宫廷餐厅普通发票领购手册，税务登记证副本34222119800710208501，声明作废。
遗失 雍维强 就业证 3201143014006157，声明作废。
遗失 南京诚斌礼品有限公司财务专用章、法人章各一枚，声明作废。
遗失 南京普安斯热能设备有限公司，增值税普通发票，发票代码3200061650，号码为07710097-07710106共10张，声明作废。
遗失 南京手掌茶社营业执照正、副本各一份，注册号320103600240536，经营者姓名：刘敏，声明作废。
遗失 姜斌 身份证 320111198602051215，声明作废。
遗失 南京华淳建筑安装工程有限公司完税凭证，号码00582885，00592160，00584743 声明作废。
遗失 南京农副产品物流中心批发市场水产市场收据，收据号：0010331王善芝，声明作废
遗失 皖19/67648行驶证丢失声明作废。

遗失 皖19/65442行驶证丢失声明作废。
遗失 皖19/65994行驶证丢失声明作废。
遗失 杨智 就业失业登记证号 3201061012004409，声明作废。
遗失 南京市鼓楼区润元美容中心遗失税务登记证副本，税号：苏地税字：32012319700717246X02号，声明作废。
遗失 江苏保利宁祥房地产开发有限公司开具购房定金收据，金额2万，票据号00014168，开票日期2012年10月6日，姓名：胡菁，声明作废。
遗失 皖19/68160行驶证丢失声明作废。
遗失 姜素红 就业证 3201151013020622 声明作废
遗失 陶雨航 出生证编号 D320106637 声明作废
遗失 杨雪凤 就业登记证 3201151011047940 声明作废
遗失 吴玉虎 南京市职称计算机证书，编号：2007120348 声明作废
遗失 毛一帆 就业证 N3201152012046103 声明作废
遗失 南京市江宁区禄口街道群力社区居民委员会组织机构代码证副本，代码号为：A9117592-4，发证日期2006年12月29日，声明作废

遗失 徐捷 就业证，AC320102198312082818，声明作废。

遗失 冯晓 四身份证 320825197404103944 声明作废

遗失 江苏友上科技实业有限公司贷款卡，3201010011234521，声明作废。

遗失 三江学院艺术学院吕航学生证，12011131073，声明作废。

遗失 张小巧 就业失业登记证，3201151012024234，声明作废。

遗失 周开红 就业失业登记证，3201152014021509，声明作废。

遗失 钱志恩 出生证，L320438147，声明作废。

遗失 栖霞区百水羊城阅水坊11幢107室谭阳华廉租房租赁合同，声明作废。

遗失 柏传喜 汉西门大街28#公房租赁证，声明作废。

遗失 南京医科大学徐雷学生证，08130213，声明作废。

遗失 范雪平 土地座落江宁区麒麟镇悦民小区34幢501室，土地证号：宁江200607918，声明作废。

遗失 南京江南图书有限公司平安银行城西支行开户许可证，核准号：J3010000217203，声明作废。

遗失 南京江南图书有限公司印章一枚，声明作废。

遗失 南京市秦淮区兴乐汽车服务中心个体工商户营业执照正本，正本编号：320104000201305300017，副本编号：320104000201305300048，注册号：320104600349627，声明作废。

遗失 南京医科大学仇敏学生证，11830403，声明作废。

遗失 徐华丽 社区托管户证明 700165780，声明作废。

遗失 侯玉梅 身份证 320113195707272822，声明作废。

遗失 南京春苗科技服务中心组织机构代码证副本，代码78065477-6，声明作废。

遗失 中北的士公司苏A99353收据：0217835，金额贰万元整，声明作废。

遗失 房屋坐落玄武区富贵山8号6幢206室，丘号167001-V-32，所有权人黄永波，房屋所有权证编号玄转字第401395号，声明作废。

遗失 黄永波 玄武区富贵山8号6幢206室宁玄201302471号土地证，声明作废。

遗失 河海大学汤志华学生证，121303010008，声明作废。

遗失 买卖契约正副本各壹本，宁房买卖契字200507390号，地址秦淮区光卡路505号05幢3单元206室，公安门牌秦淮区应天大街15号碧水云天家园6幢1单元201室，声明作废。

遗失 编号：66101080220140002860 保单，声明作废。

遗失 南京市药品经营人员上岗证，NJYZ20100003186，声明作废。

遗失 陆青凤 2014届毕业生，毕业生就业协议，编号201464096740，声明作废。

遗失 南京华益果业发展有限公司 28023通用机打平推式发票15份，发票号03731900-03731914，发票代码132011180230，声明作废。

遗失 顾明购买南京海润房地产开发有限公司位于南京清凉门大街中海凤凰花园13幢2单元304室商品房预售合同正副本，合同号：2012121433，声明作废。

遗失 房屋坐落江宁区秣陵街道将军大道1号翠屏东南31幢205室，丘号11214005-XIX-11，所有权人夏凤珍，房屋所有权证编号：JN00081922，土地证号：宁江200902626，声明作废。

遗失 南京九一一九文化传媒有限公司注册号320102000205428，营业执照正副本，组织机构代码证，证号56720567-2，公章，声明作废。

公告

公告 医疗机构变更许可前公示关于江宁友爱医院地址变更公示医院地址：南京江宁开发区双龙大道1285号变更后地址：南京江宁开发区双龙大道1341号电话：52281798
声明 周磊、路国利、董乐园，你3人于2014年5月12日无故不上班，严重违法江苏凤凰山庄酒店有限公司纪律，请见报后速归单位，否则一切后果自负。江苏凤凰山庄酒店有限公司 2014.5.24

认尸

认尸启事 5月12日下午，盘城派出所接警，在南京高新开发区宁六路219号南京信息工程大学东院南坡发现一女尸，65-70岁，身高1.55米，红外套黑裤黑皮鞋。望知情者速与警方联系：58732981

投资信息 工商 财务咨询

热线：84519772、13770590631

南京沿江科创中心

企业上市奖励壹仟万元
025-57790888 (24小时)

投资咨询

南京卡拉财务公司：提现（商场点特低）；卡垫资（专业养卡）；急用钱咨询 15996229666 新街口金鹰1F (320103600365693)

南京金源投资公司：急用钱，无抵押，来就借，息低。

咨询电话 15250990188 (320125000094202)

南京永驰投资公司：急用钱，无抵押，来就借，息低。

15905162879 华侨路 (320106000078308)

信用卡 提额、提现、办积分POS机。

13951913136

长江信贷

无抵押、无担保借款咨询服务，来就贷，当天下款，30万2天到账（外地可）。
张经理：15195753001 (24小时)
地址：华侨大厦12楼A座（八方客旁边）

急用款

无抵押、当场得款，外地可
咨询 025-84705916

新街口卡服务

13913907689
卡提现、垫还

南京玖丰堂投资公司：个人、企业无抵押贷款，外地可。咨询：025-83367736 金山大厦A座(320102000197192)

南京快现投资管理有限公司：养卡、垫还、贷款、企业发债。15996317038 新街口 (320103000176604)

来就借

无抵押，当场得款，息低
咨询 13951863781

通富汇投资 84208179 (24小时)

个人、企业无抵押，房、车抵押，息低，借款，当日得款。石鼓路33号

信用卡服务

提现、垫还、办卡、费低，正规安全可移动
咨询 15722920020