

“小时候的味道”去哪了

在购物平台上经常能看到一些“怀旧美食”，试图复刻几十年前的老味道。但是，在品尝过去同款的水果、零食时，却总会有这样的感觉：怎么吃起来和小时候的味道不一样了？是食物变了，还是自己变了？

水果真的变了，变得更甜了

各种各样的水果，可能是大众心目中口味变化最明显的食品。

水果变甜是育种技术不断发展的成果。不仅中国，全世界范围内都将提升含糖量作为水果育种的重要发展趋势。高糖度、耐储存、有香气，成为今天水果育种的重要目标。糖不仅能增加水果的甜度，作为水果细胞的能量来源，它也会影响水果的香气、硬度等特性。所以，水果在整体变甜之后，香味、口感等特征也会发生改变。

另一方面，不断发展的技术（特别是贮运技术和快速物流）确

实在改变着水果的口感。在几十年前，许多特产水果仅限于产地附近才能吃到。如今，日渐发达的生鲜物流，让人们品尝几千公里之外的水果已经不再是难事。但为了适应从产地到出售地的远程运输和较长时间的储存，水果也要做出一些“牺牲”。全熟的水果虽然最香甜，也最怕磕碰，很多果园只能在它们尚未成熟时摘下，到达目的地后再催熟，口感、香味确实会比自然熟的果实逊色一些。为了减少损坏的成本，相对“皮实”、耐储存的果蔬品种也会更受经销商和果农欢迎，占据市场的比例越来越大。除了水果，市面上的番茄也逐渐变得皮更厚、汁水更少，就和这个因素有关。

“回忆杀”零食不香了？其实更健康了

另一种能勾起“回忆杀”的食品，当然是种类繁多的零食。在许

多人的心目里，小时候吃的零食或是特别香甜，或是辣得过瘾，现在却很难找到当年的滋味了。

因为如今大众对食品安全重要性的认识不断提升，标准化、健康化逐渐覆盖零食各个品类，以减盐、减糖、减饱和脂肪为主要发展方向，关于儿童零食的标准也在日趋完善。2020年6月，由中国副食流通协会等联合发布的《儿童零食通用要求》团体标准正式实施，对3~12岁儿童零食营养健康和安全性等方面首次做出系统规定，限定了儿童零食添加氯化钠、蔗糖、脂肪的量，并要求儿童零食无反式脂肪酸、无辐照或微波处理。

所以，现在的零食没那么“有滋有味”了，可能是真的改变了配方。

改变的不仅是食品的味道，还有吃它们的人

食物吃起来味道不一样了，除

了食物口味发生着改变，还有人的自身原因。

在不同的年龄阶段，人的舌头上的味蕾数是不同的，它的数量和味觉的敏感度正相关。儿童和青少年的味蕾数量通常比中老年人多，味觉敏感程度较高，随着年龄的增大，味蕾数逐渐减少，造成味觉衰退。

另外，老人口腔唾液分泌比较少，也影响了味蕾辨别食物的精确性。研究表明，老年人对酸味的敏感性衰退不明显，对甜味、苦味的敏感性出现较大的衰退。

而且，觉得“过去的食物更好吃”，往往也有心理因素的影响。在物资尚不够丰富的时代，一些在当时制作、运输成本较高的食品往往很久才能吃到一次，不像今天这样唾手可得。在“来之不易”的心理作用下，记忆中的味道更为完美。

来源：科普中国

趣知

健身后 体重怎么上涨了

“坚持健身两周，体重秤上的数字反而涨了几斤？”这是很多刚开始减肥的人都会遇到的崩溃时刻。明明管住了嘴、迈开了腿，汗水流了不少，体重却给出了反向反馈，甚至有人因此泄气。但健身初期的体重上涨，不是减肥失败，而是身体正在发生积极蜕变的信号。

当你开始规律健身，尤其是力量训练后，身体会启动肌肉修复与生长机制：运动中肌肉纤维会产生微小撕裂，身体需要调动大量水分参与修复，同时运输蛋白质、糖原等营养物质到肌肉部位。这个过程中，肌肉会像海绵一样“锁住”水分，导致体重在短期内上升。

通常这种“锁水期”的具体时长因人而异。比如初次接触深蹲、卧推等复合动作的人，肌肉损伤更明显，锁水量可能更多，体重上涨很常见。这只是暂时现象，当肌肉修复完成、身体适应运动强度后，锁水效应会逐渐减弱，体重会回归正常趋势。更重要的是，此时你的腰围、臀围可能已经悄悄缩小，穿衣服会明显感觉更宽松——这才是减肥的核心目标，而非体重秤上的数字。

来源：北京科学中心科普号

图吧



“神箭”凌日

11月25日，搭载神舟二十二号飞船的长征二号F遥二十二运载火箭，在酒泉卫星发射中心点火发射。神舟二十二号飞船与长征火箭成功分离并进入预定轨道，发射任务取得圆满成功。这是中国载人航天工程第一次应急发射任务。

来源：新华社

前沿

我国成功研发微观世界“超级相机”

近日，我国首台高能直接几何非弹性中子散射飞行时间谱仪（以下简称“高能非弹谱仪”）成功验收，这台致力于观测物质微观世界的结构与动力学性质的大国重器填补了我国百毫电子伏以上非弹性中子散射的空白。

如果把常规的科学仪器比作人眼，那么高能非弹谱仪就是一台具备“超能力”的“超级相机”。它不仅能看清物质的静态结构，更具备探测物质内部原子、分子在皮秒（万亿分之一秒）时间尺

度动态过程的能力，记录下原子、分子如何振动、如何旋转、如何传递能量的每一个瞬间。

这台高能非弹谱仪的独特之处在于，它利用了中子不带电、穿透力强的特性，能够直接探测到物质内部的微观运动。当中子与物质中的原子核发生“非弹性碰撞”时，中子会改变速度与方向，通过这些变化，科学家就能反推出物质内部的动态信息。

来源：新华网

辟谣

皮肤干燥可以喝水来缓解？

这是一个常见误区。皮肤干燥是一个常见的问题，尤其在冬季或空调环境中更为常见。另外，不少皮肤病（例如湿疹、银屑病）患者也会容易有皮肤干燥的困扰。

虽然保持身体水分对整体健康有益，但单纯通过饮水并不能有效缓解皮肤干燥的问题。还需要注意的是，饮水适量即可，因为过量饮水可能会增加肾脏负担，并可能导致水中毒。

其实，皮肤的干燥主要是因为皮肤屏障功能受损或皮脂腺分泌不足，导致

皮肤表面缺乏足够的油脂和水分，进而出现干燥、紧绷甚至脱皮的现象。

正确的皮肤护理方法之一，是使用保湿效果好的护肤品，帮助锁住皮肤表面的水分，减少水分丢失。这类产品可以使保湿霜、润肤乳、身体乳或者面霜。此外，不用碱性清洁产品、避免过度洗澡和避免使用过热的水也能一定程度防止皮肤水分流失。

此外，对于持续或严重的皮肤干燥，建议咨询专业皮肤科医生，寻求个性化的治疗方案。

来源：科学辟谣

提醒

快递纸箱 千万别囤

纸箱会释放有气味的气体，即TVOCs（总挥发性有机物）。能够产生TVOCs的东西其实有很多，哪怕是家中的绿植，也在释放着TVOCs。这些自然产生的TVOCs浓度低、通常无害，对人体并不会造成负面影响。而快递纸箱产生的TVOCs就不同了。其中包含对人体多个系统都有害的成分，比如苯、甲苯、二甲苯等。一两个箱子没啥大不了的，但一大堆箱子一起释放，一直囤积在家里，TVOCs不断积聚，总量就不低了。

如果是受潮发霉的纸箱，还会产生霉菌TVOCs，包含多种有害成分，吸入后会直接刺激呼吸道。一些TVOCs的旅程终点不是肺，它们可以被细胞吸收，进入血液，对器官乃至神经系统都有影响。

快递在送达收件人之前，往往经历了多种环境，细菌、病毒乃至虫卵，都可能随着快递进入室内。此外，快递纸箱、泡沫塑料、编织袋等包装堆放在家中或楼道，既有火灾隐患，又堵塞逃生通道。

来源：《人民日报》