今日天气

多云
最高气温33℃
最低气温26℃
南风3～4级

短期天气预报

26日夜间到27日白天	27日夜间到28日
多云转阴 局部有雷雨或阵雨	阴 有雷雨或阵雨
30℃ — 25℃	31℃ — 24℃
南风3～4级 雷雨时阵风7～9级	南风3～4级 雷雨时阵风7～9级

●潍坊市气象台8月25日15时发布●

生活气象指数

●**过敏指数：**易发

天气条件易诱发过敏，易过敏人群应减少外出。

●**紫外线指数：**很强

紫外线辐射极强，建议涂擦SPF20以上、PA++的防晒护肤品。

“水果型蔬菜”卖那么贵 到底值不值

近年来，菜市场和超市里多了不少“小而美”的“水果型蔬菜”：水果黄瓜、水果玉米……它们的价格比一般蔬菜要高出许多。这些“水果型蔬菜”到底是水果还是蔬菜？其营养价值更高吗？

“水果型蔬菜”是科学分类吗？

并不是，“水果型蔬菜”是科研人员通过杂交、分子育种定向培育的鲜食专用品种。在植物学概念中，没有“水果型蔬菜”这个单独的分类只是市场通俗叫法。商家将部分蔬菜冠以“水果型”的称号，只是营销话术，用来突出这类蔬菜脆甜无渣、可直接生吃的口感特点。

“水果型蔬菜”贵在哪？

生产成本、流通成本叠加，再加上消费溢价，导致“水果型蔬菜”身价大涨。

从生产端看，此类蔬菜需使用专用种子；栽培时要精细调控温度、水肥，不能粗放露天种植，种植成本高于普通蔬菜。

从流通环节看，这类蔬菜对采收和包装模式、储藏运输的保鲜水平都有较高的要求，拉高了流通成本。

从消费端看，市场需求也带来了溢价。当下轻食、生食需求上涨，消费者愿意为清甜即食的口感买单，形成价格差。

“水果型蔬菜”营养价值更高吗？

总的来说，“水果型蔬菜”的营养成分和同类型的普通蔬菜差别不大，不用把“水果型蔬菜”看成是“超级食物”。同时，“水果型蔬菜”脆嫩无渣、口感好，也恰恰说明其纤维含量低，因此不能完全替代日常传统蔬菜摄入。

此外，还要注意一些由普通蔬菜切割加工后伪装成的“迷你款”，以及发育不良的蔬菜在市面上鱼目混珠，这些都不是真正的鲜食蔬菜品种。

建议消费者在选购蔬菜时，根据自身需求合理选择，尽量保证营养均衡、食物多样化。

居民生活消费品价格监测周报

本报讯（记者　王首荣）2026年8月17日-23日，我市居民生活消费品供应充足。与前一周相比，肉类价格基本稳定，鸡蛋价格上涨，水产品价格稳中有降，蔬菜、水果均价上涨。

肉类价格基本稳定。6种商品价格1涨4平1降，其中，鲜牛肉36.54元，上涨2.4%；猪后腿肉12.92元，猪五花肉14.26元，鲜羊肉38.89元，白条鸡12.62元，均持平；猪肋排27.23元，下降1.0%。

鸡蛋均价6.72元，上涨5.0%。

水产品价格稳中有降。6种商品价格4平2降，其中，鲅鱼16.17元，鲤鱼15.50元，鲈鱼20.50元，虾皮49.87元，均持平；带鱼19.34元，下降7.3%；虾28.90元，下降0.9%。

蔬菜均价上涨。15种商品价格8涨3平4降，综合均价3.54元，上涨2.6%。其中，青辣椒2.99元，上涨15.9%；西葫芦2.49元，上涨14.7%；茄子3.43元，上涨6.2%；鲜香菇9.90元，上涨4.1%；花菜2.91元，上涨3.9%；大白菜1.38元，上涨3.8%；生姜5.22元，上涨1.8%；大蒜4.28元，上涨1.7%；黄瓜6.19元，土豆1.65元，圆葱2.08元，均持平；卷心菜1.42元，下降7.8%；胡萝卜1.39元，下降6.1%；大葱3.99元，下降1.5%；西红柿3.79元，下降1.3%。

水果均价上涨。4种商品价格2涨1平1降，综合均价4.78元，上涨6.0%。其中，西瓜3.75元，上涨13.6%；苹果6.27元，上涨13.0%；香蕉5.99元，持平；梨3.12元，下降2.2%。

注：文中所列价格为“山东省超市重要消费品价格数据自动采集平台”采集的潍坊市3家大型商超商品零售价格的平均数，默认计量规格为500克，不代表某种商品的实际销售价格，为跟踪和分析居民生活消费品价格变动情况提供参考。

流云向晚

近日城区云景怡人，漫天云朵舒展变幻，被夕阳镀上一层耀眼金边，绚烂云景为城市黄昏增添了无限浪漫。　本报记者　石风华　通讯员　姜光辉

四步操作减少蔬菜里的甲醛残留危害

本报综合消息　近日，“白菜收购环节蘸取甲醛溶液”相关问题引发社会广泛关注。甲醛对人体的危害有多大？如何减少蔬菜里的甲醛残留？

甲醛是一种对人体有害的物质，被世界卫生组织下属国际癌症研究机构列为一类致癌物。当人体吸入过量甲醛时，体内的酶难以处理，就会造成体内蛋白质性状改变，或是失去活性，从而引发病变，增加癌症和血液病患病风险。误食大量甲醛，更是会造成急性中毒，严重情况会导致腹痛、呕吐、昏迷、肾脏受损，甚至死亡。

蔬菜里的甲醛分为内源性和外源性两类。内源性的甲醛是生物代谢过程中产生的，自然存在于许多食物中，这类甲醛含量极少，基本不会对人体产生危害；外源性的甲醛是在食物加工、运输、销售过程中由于人为不当使用产生的，是造成食品甲醛污染的主要原因。

日常生活中，有5种食物是甲醛添加“重灾区”：动物内脏、白菜、泡椒凤爪、带鱼、粉条。

专家表示，甲醛对人体有害，但也不必过于担心。实验发现，甲醛每日允许摄入量为0.2毫克/公斤体重。按体重60公斤计算，甲醛的每日允许摄入量总值为12毫克。广州的一项调查显示，当地农贸市场所有蔬菜甲醛的平均含量为0.272毫克/公斤。如不考虑其他食物，甲醛摄入要超过每日允许摄入量，需要一天吃44.118公斤蔬菜。相较于食用摄入，“吸入”才是甲醛摄入危害产生的主要途径。世界卫生组织报告显示，以吸入方式摄入甲醛，甲醛浓度控制在0.1毫克/立方米为合格。

如果担心蔬菜的甲醛残留问题，可以通过这几个步骤来降低危害：从正规渠道购买蔬菜，不要购买来源不明的产品；购买时要选择新鲜、无异味的，如果闻到明显的塑料味、药水味、刺激性味道，别买；回去后及时清洗蔬菜，甲醛可溶于水，即便是真的有残留，通过清洗也会散去；蔬菜一定要煮熟煮透，甲醛的沸点低，常温下就会挥发，加热更能加速其挥发。

吃一顿方便面要花32天解毒？专家辟谣

本报综合消息　“吃一顿方便面，身体需要花32天解毒”的说法在社交平台引起热议。北京友谊医院副主任营养师葛智文表示，方便面的消化代谢与其他面食并无本质差异，不存在所谓“解毒”一说。

方便面本质上就是一种主食，主要成分是精制面粉、油脂和调味料，其消化代谢过程与普通面食、油炸食品没有本质区别，吃完后几个小时之内就会被完全消化掉。正规厂家生产的方便面，只要是食品添加剂的种类和用量符合国家标准，人体完全可以通过肝脏和肾脏正常代谢，通常几个小时到一两天就会随尿液和粪便排出体外，不会在体内蓄积30多天。

方便面如何吃更健康？葛智文建议，优先选非油炸产品，或面饼中添加了荞麦等粗杂粮比例较高的品类，购买时查看营养成分表，在同等单位分量下选择脂肪和钠含量较少的。尽量用煮代替泡，煮面时先用沸水将面煮一遍，倒掉第一遍水后再重新加水放调料，调料包只放三分之一到一半，不喝面汤，以减少盐和油的摄入。注重营养搭配，煮方便面时搭配鸡蛋、瘦肉、豆干等优质蛋白质，再加一把新鲜蔬菜。儿童、孕妇以及高血压、血脂异常等慢性疾病患者，尽量少吃或不吃方便面。

零售价每份1元　地址：潍坊市奎文区文化路1801号　邮编：261041　广告业务：8196151　发行业务：8196001　经营许可证：3707004000003号　潍坊市融媒体中心印刷：0536-2511515