

# 神舟十六号 载人飞船返回舱 成功着陆



神舟十六号载人飞船返回舱成功着陆。



航天员景海鹏安全顺利出舱。



开伞降落中的神舟十六号载人飞船。

10月31日8时11分,神舟十六号载人飞船返回舱在东风着陆场成功着陆,现场医监医保人员确认航天员景海鹏、朱杨柱、桂海潮身体健康状况良好,神舟十六号载人飞行任务取得圆满成功。

据中国载人航天工程办公室介绍,7时21分,北京航天飞行控制中心通过地面测控站发出返回指令,神舟十六号载人飞船轨道舱与返回舱成功分离。之后,飞船返回制动发动机点火,返回舱与推进舱分离,返回舱成功着陆,担负搜救回收任务的搜救分队及时发现目标并抵达着陆现场。

2023年5月30日,神舟十六号载人飞船从酒泉卫星发射中心发射升空,随后与天和核心舱对接形成组合体。作为首批执行空间站应用与发展阶段载人飞行任务的航天员乘组,3名航天员在轨驻留154天,其间进行了1次出舱活动和空间站第4次太空授课活动,配合完成空间站多次货物出舱任务,为空间站任务常态化实施奠定了基础。

这次任务是我国载人航天工程进入空间站应用与发展阶段的首次载人飞行任务,在航天员乘组和地面科研人员密切配合下,开展了人因工程、航天医学、生命生态、生物技术、材料科学、流体物理、航天技术等多项空间科学实(试)验,在空间生命科学与人体研究、微重力物理和空间新技术等领域取得重要进展,迈出了载人航天工程从建设向应用、从投入向产出转变的重要一步。 本版图文均据新华社

## 这个时节街头飘香的板栗 竟然还可以生吃!

说到板栗,很多人首先联想到的是糖炒栗子,这个季节街头飘香的就是它!糖炒板栗的美味大家都知道,但听说板栗还可以“生吃”。这是真的吗?今天我们就来聊一聊。



科普中国二维码

科普中国二维码

### 板栗可以生吃吗?

板栗不仅可以生吃,而且相比炒熟的栗子,味道和营养都很不错。

从营养的角度来说,生板栗相比炒熟的板栗,维生素C含量更加丰富。因为水分含量多,吃同等重量的板栗获得的能量也更低,更不容易长胖,值得推荐。

### 板栗的营养如何?

**淀粉多、低脂肪** 板栗属于坚果类,但它不像核桃、榛子、杏仁等坚果那样多脂肪,相反,板栗的特点是一——淀粉含量很高,脂肪很少。

和一般坚果相比,鲜板栗的水分含量会更高。虽然不同产地和品种的板栗中各营养成分的含量均有较大差异,但水分含量通常都在42.10%~61.30%。从这点来说,新鲜板栗跟土豆有点接近。

新鲜板栗的淀粉含量通常为21.54%~38.10%,可溶性多糖含量通常为0.72%~11.92%。脂肪含量通常为0.85%~5.44%,比常见坚果的脂肪要少得多。蛋白质含量为2.90%~8.65%,比煮熟后的米饭高。

干板栗的碳水化合物虽然高达77%,和粮谷类的75%相当,因此,板栗甚至可以当主食吃。而且由于板栗有较多不被小肠吸收的抗性淀粉和可溶性多糖,血糖指数比米饭低,所以对糖尿病患者等需要控制血糖的人更加友好。

**有维生素C含量** 新鲜板栗还有一大优势——维生素C很丰富,可以达到24毫克/百克,比西红柿还要多,更是苹果的10多倍!

### 如何健康吃板栗?

#### 适量吃

板栗淀粉含量高,如果是比较大的

栗子,吃个10颗左右可能就跟一碗米粉那么多了。而且,板栗的膳食纤维含量高,这些不被吸收的膳食纤维会被大肠中的细菌发酵,产生大量气体,容易感到腹胀。所以,板栗也不要一次性吃太多。

#### 替代部分主食

由于板栗淀粉多、热量高,如果吃了板栗,就要注意减少主食的食用量,或者偶尔用它们来代替主食。

### 板栗怎样才好剥?

板栗外面一层壳是带刺的,因此真的很难剥。

最好等到每年的8月底、9月中上旬,这个时候板栗差不多熟了,它们会自行裂开一点,甚至“张开大嘴”。这个时候只要戴个手套就能轻松剥开,轻松收获几颗板栗。

另外,板栗果实在吃的时候也不太

好剥。建议大家试试这几种方法:

#### 风干法

可以把新鲜的栗子放到通风、干燥的地方先晾几天,这样栗子皮就非常好了。这个方法还能把栗子做成干果,吃的时候用水先泡一下就行了。

#### 热水浸泡法

生栗子洗净后放在一个盆子里,用开水浸泡5分钟左右,取出板栗再剥就会方便很多。

#### 日光暴晒法

把要吃的生栗子放置在阳光下暴晒一天,栗子壳就会开裂,也会好剥很多。

#### 微波炉加热法

将买来的生栗子用剪刀把外壳剪开,放在微波炉中高温加热30秒,里面一层衣和肉就会自动脱离,剥起来省事很多。

记者 乐晓立  
通讯员 洪阳 王元卓