点绿成金 算网筑基

中国银行多维发力绘就内蒙古高质量发展新画卷

内蒙古横跨“三北”,是我国北方重要生态安全屏障,也是国家重要的能源和战略资源基地。统筹高质量发展和高水平保护,坚定不移走生态优先、绿色发展之路,是构筑万里绿色长城、推动区域经济跃升的必然要求。

近年来,中国银行立足内蒙古得天独厚的能源与生态资源禀赋,紧跟自治区产业结构绿色转型步伐,积极打造覆盖荒漠化综合防治、绿色算力枢纽建设、水资源节约集约利用的多元化金融产品与服务体系,以源源不断的金融活水护航内蒙古高质量发展。

向绿而行
多元创新拓宽生态金融实践路径

荒漠化防治与绿色低碳转型是一场持久战。中国银行积极响应生态文明建设战略,持续探索绿色金融与生态修复融合的“首笔”“首创”,让绿色成为高质量发展最鲜明的底色。

中国银行创新推出自然受益型商业ESG挂钩贷款,将贷款利率与企业的沙漠治理、生态修复、生物多样性保护等关键指标动态绑定,率先为内蒙古圣牧高科牧业公司发放全国首笔该类贷款,实现了金融资源配置与生态保护成效的有效联动,为引导更多社会资本参与荒漠化综合防治提供了可复制的实践样本。

在乌海市,中国银行设立“生物多样性+风光水电”专项融资方案,为“阿电入乌”区域互济新能源项目及抽水蓄能电站建设项目批复授信70.9亿元,项目预计可修复治理沙漠8.7万亩,年均节约标准煤126万吨、减排二氧化碳等温室气体390万吨,推动沙漠治理与新型能源体系建设同频共振。

在鄂尔多斯市,聚焦“板上发电、板下种植、板间养殖”立体开发模式,中国银行推出专属金融方案,支持建设“林光互补”农业产业基地,有效实现防风固沙与农牧民多元增收多赢。

在满洲里市,立足口岸区位特色,落地自治区首笔“生物多样性+碳标签”挂钩贷款,成功构建起"森林固碳—产品碳标签—生态价值变现"的正向激励链条。

数智赋能
算网融合激活区域科创全新动能

数字经济与绿色经济的深度融合,正成为重塑发展动能的关键抓手。作为国家“东数西算”战略的重要枢纽节点,内蒙古自治区依托丰富的绿电资源与凉爽气候优势,正加速崛起成为全国绿色算力高地。在“草原云谷”乌兰察布,华为、字节跳动、中金数据等领军企业先后扎根,绿色智算产业集群初具规模。

算力基础设施建设资金投入大、回收周期长,亟须长期限、高稳定性的信贷支撑。中国银行先后为世纪互联乌兰察布零碳智算中心基地一期项目批复贷款28亿元、为中金数据零碳算力基地二期项目批复贷款19亿元,有力保障了关键节点的建设进度,为大规模承接京津冀乃至全国跨区域算力调度奠定了坚实支撑。

在破解轻资产科创融资瓶颈方面,中国银行依托“科创贷”“知惠贷”等线上产品以及分行特色专项服务方案,以“供应链+”“知识产权质押+”等组合融资模式,将核心企业订单履约记录、供应链数据流、企业纳税信用等纳入动态授信模型,通过“核心带动+链式服务”双轮驱动,助力科创产业向价值链高端攀升。

惠农固本
节水润泽筑牢地区粮食安全屏障

内蒙古干旱半干旱地区广布,如何破解农业生产水资源约束,关乎国家粮食安全与现代农牧业高质量转型。

中国银行创新研发“节水贷”系列金融产品与高标准农田建设专项解决方案,全力服务水生态涵养与水资源循环利用。在乌兰察布市,中国银行通过建立绿色审批通道与差别化信贷倾斜,依托“节水贷”向当地10余家深耕智能滴灌、耐旱防渗管网等领域的节水灌溉龙头企业投放授信近亿元,涵盖技术研发、设备制造、流通铺设到田间运用的全产业链条。同时,紧密协同地方高标准农田建设计划,精准支持农田平整、节水渠系改造和盐碱地综合治理工程,推动农牧业向节水节肥、降本增产的集约型现代化模式升级转型。

从茫茫荒漠上的光伏蓝海,到塞外高原的算力枢纽;从科技驱动的节水良田,到生机盎然的边陲林海,中国银行以绿色金融为笔,将生态治理、产业升级与民生改善紧密串联。中国银行将持续丰富金融供给、创新服务范式,为谱写内蒙古高质量发展和高水平保护新篇章贡献金融力量。

(来源:中国银行官方微信公众号)

中国银行 BANK OF CHINA

浑身是宝的浆果之王

——蓝莓的营养真相

●杨嘉宁

“珍珠串串挂云坡”“颗颗蓝紫映朝曦”,作为富含花青素与多种营养的“浆果之王”,蓝莓酸甜多汁的口感征服了无数人的味蕾,更以丰富的营养成为健康饮食的优选。那么,蓝莓的起源究竟在哪里?不同品种蓝莓的营养有何区别?花青素等核心成分到底有哪些保健功效?如何挑选、储存蓝莓才能最大程度地保留营养?接下来,就让我们一同解开小小蓝莓中蕴藏的营养密码。

一、起源与发展

蓝莓,如今风靡市场的“浆果之王”,并非中国本土的传统水果,但它的“近亲”——杜鹃花科越橘属的野生品种,早在华夏大地上生长了千百年。翻开古籍,明代《本草纲目》中记载的“苍山越橘”、清代《盛京通志》里提及的“笃斯越橘”,都是蓝莓的原生野生种。在东北的大小兴安岭、长白山,西南的云贵高原等地,这些披着蓝紫色外衣的小浆果,曾是少数民族先民和山民的“山野零食”,人们采摘后直接食用,或熬制成酱、晒干储存,在漫长岁月里默默滋养着一方百姓。

真正让蓝莓从野生野长走向规模化种植的,是全球范围内的人工驯化浪潮。1900年,蓝莓迎来了历史性转折,美国开启人工驯化研究,于1920年成功推出首个商业品种,彻底改变了蓝莓仅靠野生采集的局面。此后,蓝丰、公爵等优质品种相继诞生,凭借其圆润多汁、易于采收的优势,推动了蓝莓产业在北美蓬勃发展。20世纪初,蓝莓的芬芳跨洋传播,1923年荷兰建立欧洲首个高灌蓝莓种植园,德国、波兰等国紧随其后,澳大利亚、新西兰及日本也相继引入,蓝莓不仅摆上了各国餐桌,更成为飞行员与高度用眼人群青睐的天然护眼食材。

1983年,蓝莓的身影漂洋过海,传入中国。吉林农业大学率先从美国引进100余个优良品种,经过适应性培育,成功筛选出抗寒、耐涝的适配品种。此后,中国科学院江苏省植物研究所等机构进一步开展南方品种引种,逐步形成东北、云南、山东、贵州等特色产区布局。截至2007年,全国蓝莓栽培面积已超过1100公顷,产量达1000t。

进入21世纪,随着人们对健康饮食的关注度提升,蓝莓富含花青素等营养成分的特点被广泛认知,市场需求持续走高。如今,中国不仅成为全球重要的蓝莓生产国之一,还培育出一批具有自主知识产权的优良品种,实现了从“引种”到“育种”的跨越。蓝莓原浆、蓝莓酵素等加工产品不断涌现,让这种小浆果在不同地域的气候与饮食文化中绽放出独特价值。

二、营养价值与功能特性

1. 核心亮点:花青素——天然“抗氧化王者”

蓝莓最突出的营养优势在于富含花青素——这种天然水溶性色素不仅赋予蓝莓深邃的色泽,更是强效抗氧化剂,其抗氧化能力是维生素C的20倍、维生素E的50倍。这种物质能清除体内自由基,减少氧化应激对细胞的损伤。此外,蓝莓还含有鞣花酸、类黄酮、熊果苷等活性物质,其中鞣花酸可抑制多种癌细胞增殖,类黄酮能强化毛细血管弹性,对人体大有裨益。

2. 基础供给:蛋白质、脂肪酸与碳水化合物的核心支撑

蓝莓能提供均衡的基础营养素。蛋白质含量为400~700mg/100g鲜重,包含19种氨基酸,且人体必需的8种氨基酸一应俱全,还贴合需求的比例,易于消化吸收,为肌体代谢提供必要原料。脂肪含量极低,仅500~600mg/100g,以不饱和脂肪酸为主,搭配0.30%~2.50%的丰富果胶,能帮助降低血液中胆固醇水平,减少心血管疾病的发生风险。碳水化合物含量在12.3~15.3mg/100g之间,含糖量仅8.57%~11.80%,既能提供温和能量,又不易引起血糖大幅波动,适合多数人群日常食用。

3. 多维赋能:维生素A/E与钙、铁等矿物质的协同作用

蓝莓还富含多种关键营养素:维生素家族中,维生素A含量达80~100IU/100g鲜重,维生素E为2.7~9.5μg/100g鲜重,搭配丰富的B族维生素和维生素C,全面满足人体日常生理代谢需求;矿物质组合里,钙含量220~920μg/g鲜重、铁7.6~30.0μg/g鲜重,还有镁、锌、锗(0.8~1.2μg/g鲜重)等多种元素,这些矿物质协同作用,既能助力维持骨骼健康,又能促进造血功能,为身体机能稳定运转提供坚实保障。

4. 特色加分:SOD、叶酸等功能成分的针对性防护

除了基础营养,蓝莓还含有多种特色功能成分,堪称天然保健食材。其中超氧化物歧化酶(SOD)活性达5.39IU/100g鲜重,能高效清除体内氧自由基,延缓细胞衰老;果实中的叶酸对孕期胎儿正常发育至关重要,还能帮助预防子宫癌;此外蓝莓含有的没食子酸,被研究证实具有抑制肝癌细胞增殖的作用。这些特色成分让蓝莓在预防慢性病、增强肌体抵抗力方面发挥着额外优势,进一步提升了其健康价值。

三、挑选、储存与食用方法

1. 挑选

挑选蓝莓时,优先选择果实呈深靛蓝色或蓝紫色、果面覆有均匀白霜、果形饱满圆润、大小均匀的蓝莓,白霜是天然保护蜡层,表明果实新鲜未被污染。避免选果蒂发黑、果皮破损或有霉点的果实,此类蓝莓已变质。此外,轻轻按压果实,手感紧实有弹性的为佳,过软可能成熟过度,过硬则尚未熟透。

2. 储存

储存方面,新鲜蓝莓需先剔除破损果实,用透气保鲜盒或保鲜袋密封,置于冰箱冷藏,温度控制在0-4℃,可保存3-7天。若需长期储存,可将蓝莓洗净沥干水分,平铺在托盘上冷冻至固态,再装入密封袋中,温度保持在-18℃以下,保质期可达6-12个月,食用时无需解冻,能最大程度保留营养成分。但冷藏超过7天的蓝莓即使外观正常,也建议谨慎食用。

蓝莓储存时要远离高温、高湿环境,防止果实软化腐烂;冷藏时不要提前清洗,食用前用清水快速冲洗即可,以免水分过多导致变质。

3. 花样吃法

蓝莓是联合国粮农组织认定的五大健康食品之一,它酸甜多汁、适配性极强,无论是作为鲜果、甜点、主食还是饮品,都能凭借独特风味与丰富营养,为餐桌增添健康滋味。

蓝莓鲜果食用:新鲜蓝莓洗净后可直接生食,原汁原味,清甜可口。搭配希腊酸奶、燕麦片或蜂蜜食用,中和酸味的同时补充蛋白质与膳食纤维,作为早餐或日常零食,每天50-100克便能充分摄入营养,肠胃敏感者可适量食用。

蓝莓甜点烘焙:蓝莓是烘焙的优质原料,可加入蛋糕、饼干、玛芬等糕点中,受热后果粒爆汁,酸甜风味与面点香气交融。也可制作蓝莓果冻,利用其丰富的果胶,搭配冰糖和吉利丁片熬煮冷藏,口感Q弹无添加。点缀冰淇淋、酸奶碗,或制成蓝莓派馅亦是上佳之选。

蓝莓主食搭配:在主食中加入蓝莓可丰富口感与营养,煮饭时放入少量蓝莓,米饭染上天然蓝紫色,酸甜解腻;煮粥时搭配燕麦、山药,温和滋养。也可将蓝莓压成泥,混入全麦面包面团中,烤制成蓝莓吐司,或在沙拉中加入新鲜蓝莓,搭配蔬菜、坚果与橄榄油酱汁,平衡苦味,低卡又饱腹。

蓝莓饮品制作:蓝莓出汁率达80%以上,是饮品的上乘原料。可直接榨汁饮用,或与苹果、葡萄等混合制成复合果汁;也可发酵酿成蓝莓酒,色泽鲜艳、口感醇厚,富含氨基酸与微量元素。夏日可制作蓝莓冰沙、气泡水,加入冰块与薄荷叶,清爽消暑;还能搭配绿茶、红茶冲泡成果茶,中和苦涩,回甘清香。

四、食用建议与常见食用误区

1. 科学食用建议

控制适宜摄入量。根据营养需求与消化特性,建议每日食用量为50-100克,既能充分摄入花青素等营养成分,又可避免过量摄入果酸刺激肠胃。儿童与老人可酌情减半,肠胃敏感者初次食用建议从20-30克开始尝试。

优选食用场景。蓝莓可作为早餐搭配、日常零食或餐后甜品。早餐时搭配酸奶、燕麦,能延缓血糖上升;用眼过度后食用,花青素可帮助缓解眼疲劳;餐后食用可促进消化,但不建议空腹大量食用,以免果酸刺激胃黏膜。

适配特殊人群。糖尿病患者可适量食用,其低升糖指数搭配丰富膳食纤维,能减少血糖波动,但需计入每日总热量摄入;孕期女性食用可补充叶酸,助力胎儿发育;肾功能正常人群无需担忧钾含量,但肾功能受损者需控制摄入量,避免加重代谢负担。

2. 常见食用误区

过度清洗破坏营养。部分人认为蓝莓表面白霜是污垢,会用力揉搓或长时间浸泡,实则白霜是天然保护蜡层,含有丰富营养,正确做法是用流动冷水轻冲30秒即可,无需额外清洁。

忽视变质风险。蓝莓果实娇嫩,若果蒂发黑、果皮破损或出现霉点,可能已滋生霉菌,切勿食用,以免引发肠胃不适;冷藏超过7天的蓝莓即使外观正常,也建议谨慎食用。

过度依赖加工品补充营养。蓝莓果酱、果干等加工品为保鲜会添加大量糖分,且加工过程中部分花青素流失,营养价值远低于鲜果,日常补充营养应优先选择新鲜蓝莓,加工品仅作为风味搭配。

认为“越多越健康”。过量食用蓝莓可能因果酸刺激导致胃酸过多、腹胀腹泻,尤其是肠胃功能较弱者更易出现不适,需遵循适量原则,避免盲目过量摄入。

(作者单位:中国农业大学)