



果蔬谣言不可信 正确保存放心吃!

春夏正是新鲜水果蔬菜大量上市的季节,而各种果蔬不安全的传言却此起彼伏。有的说鲜艳的水果打了色素,有的说催熟的果蔬引起性早熟,有的说反季节果蔬会有农药……真的是这样吗?

打针、用避孕药统统不可能

有传言称“红心柚子是打针注射了色素导致变色”,“又甜又红的西瓜是因为打了针”,这些说法纯属谣言。首先,如果打针注射色素,水果表皮会有明显的针孔,很容易被消费者识别。其次,表皮对水果起保护作用,而针孔给外界虫子和细菌打开了一个通道,会使针眼附近的果实腐烂变质,大大缩短贮藏时间,可谓得不偿失。最后,色素通过针孔难以均匀扩散,不能均匀分布,果肉颜色差别肯定很大,消费者很容易识别。所以,水果打针染色的可能性几乎为零。

还有传言称“无籽葡萄用了避孕药会导致儿童性早熟”。关于使用避孕药的传言,葡萄、西瓜、黄瓜等常见果蔬悉数中招。其实,事实并非如此。无籽水果

的产生和人类使用的避孕药没有丝毫关系,无籽水果是通过育种或植物激素处理形成的,并不会给水果的安全性造成影响。此外,植物激素与动物激素有非常大的差别,植物激素大多是小分子,而动物激素主要是大分子的蛋白质和多肽,两者的化学结构不同,受体和作用机理也完全不一样,植物激素不会对人体有影响,就像花粉不会让人怀孕一样。

泡药水、打蜡、催熟是保鲜处理

人们总是听说蒜薹、荔枝泡过药水,芒果捂过生石灰,苹果打过蜡,香蕉是催熟的……心中不免疑惑:果蔬真经过了这样的处理吗?为什么呢?还能放心吃吗?

实际上,这是果蔬正常的采后保鲜处理,也是果蔬加工过程中的必需环节。因为采摘后的果蔬要经过长途运输,采取一定的保鲜措施,才能更好地保证果蔬的质量。

常用的保鲜方法之一就是用水含有保鲜剂和杀菌剂的水溶液清洗、浸泡果蔬。在农业生产中,浸泡果蔬的杀菌剂、保鲜剂

包括抑霉唑、咪鲜安、特克多、噻菌灵等等,它们的毒性一般都不高,而且国家标准对用量也有严格规定,只要合理使用、符合标准,并不会对人体产生危害,大家也不用担心。

打蜡也是一种常用的果蔬保鲜方法,它能够抑制呼吸代谢,减少水分损失,防止霉菌感染,也能防止害虫偷吃。采用浸渍、涂抹、喷布等方法施于果蔬的表面,风干后形成一层薄薄的透明膜。以橙子为例,对橙子造成最大威胁的是霉菌,往橙子上喷液态石蜡可以对付无孔不入的霉菌,对橙子保鲜非常适合,国际上很多国家都在广泛使用这种保鲜方法。在我国也是允许在水果表面进行打蜡保鲜处理的,根据《食品添加剂使用卫生标准》规定,可以将吗啉脂肪酸盐(又名果蜡)、巴西棕榈蜡等作为被膜剂用于新鲜水果表面。

用生石灰处理芒果也是一种常用的果蔬保鲜手段。芒果在成熟过程中,自身会分泌乙烯,促进果实的成熟。但是如果成熟速度过快,就不利于保存和远途运输,因此也要尽量控制芒果的成熟速度。研究发现,加入适量浓度的含钙溶液处理后,可

以延长芒果的保鲜时间。另外,钙溶液还有一定的杀虫防霉作用。生石灰的主要成分是氧化钙(CaO),国际食品添加剂联合专家委员会(JECFA)对氧化钙进行评估后认为氧化钙安全性较高,对其每日允许摄入量ADI值也没有做出限制规定。因此,利用生石灰作为芒果保鲜处理的加工助剂可以认为是安全的。

香蕉采用人工催熟也是因为香蕉对乙烯非常敏感,果农通常会在香蕉还没有成熟时就采摘下来,通过放入乙烯利催熟剂,确保在长途运输过程中既不会熟烂掉,又不会生硬不好吃。如果采摘时间合适,人工催熟的香蕉并不会影响风味和口感。可以看出,人工催熟不过是让香蕉自然发生的成熟过程换个时间而已。

反季水果放心吃,正确保存更安全

至于反季水果,主要是通过长期保存、大棚种植以及异地种植三种方式获得。反季水果与应季水果的营养和口感会有差异,但是这并不代表它们没有营养或者有毒有害。只要规范种

植的水果,农药残留都不超标,正常食用不会对人体健康产生危害,都是可以放心食用的。相比没有水果供应,反季水果对人们的营养获得有很大帮助。

还有人担心果蔬农药残留。其实我国绝大部分水果和蔬菜中的农药残留均未超标,并且用清水冲洗、削皮等简单处理就可以去除部分农药残留。

很多人习惯把买来的果蔬全部放在冰箱冷藏室,以为这样就能放心保存了。但冰箱冷藏室也有局限性,并不是所有果蔬都适合冷藏保存。

冰箱冷藏室不能解决霉菌繁殖的问题,很多食物放得时间久了还是会霉烂,也不能杀死很多耐冷的致病菌。有些果蔬不适合冷藏保存,比如香蕉保存的适宜温度是11℃~13℃,建议少量多次购买,室温阴凉保存,尽快吃完。蔬菜最好放在冰箱冷藏室储存。蔬菜,特别是绿叶蔬菜在室温下存放时,会继续进行呼吸作用,导致营养成分逐渐损失,亚硝酸盐也会快速增加。最好用食品级保鲜膜或塑料袋包好,分包放在冷藏室内,这样可以防止交叉污染,既能延长保存期,也更安全放心。(央广网)

哪些食物和药是绝配?

东南大学附属中大医院临床药学部博士 牛一民

生病了就要服药,但药物和食物在人体内走的是“一条路”,消化、吸收、代谢和排泄往往都聚集在胃肠道,所以两者必定相互影响。服药的时候,对药物和食物之间的关系有所了解,可以最大限度地发挥其药效,并避免食物和药物“冲突”而发生毒副反应。比如以下4种药物,就分别有它们的食物“好搭档”。

他汀好搭档:植物油。他汀是常用的调脂药物,高血脂患者在服用期间,如果配上一些食物,能让药效更好。植物油有强化他汀降胆固醇的作用,其中的植物固醇在结构上类似于胆固醇,能竞争机体对胆固醇的吸收。吃豆类食物、在烹饪时使用植物油,都能强化他汀类药物的降脂作用,又不会出现明显的副作用。

注意:在服用他汀期间,应避免吃柑橘类水果和石榴。它们会影响药物的效果,还可能引起一些副作用。

降压药好搭档:高纤维食物。服用降压药时,不妨搭配高纤维食物,促进胃肠蠕动,可提高生物利用度。常见的高纤维食物有:粗粮类,例如大豆、燕麦、小麦、玉米等;青菜类有芹菜、菠菜、油菜、白菜、菜花等;其他还有苹果、胡萝卜、笋、南瓜、香菇、薏米、黑豆、豌豆、苦瓜等。

注意:服用降压药、抗心绞痛药物期间忌喝西柚汁,忌吃盐分高的



食品。西柚汁中的柚皮素可以影响肝脏中某些酶的作用,而这种酶恰与降血压和抗心绞痛药物的代谢有关。另外,服药后至少30分钟再饮茶或咖啡。绿茶中所含的鞣酸易与药物发生反应形成难溶性物质,所含的咖啡因促进胃酸分泌,对胃黏膜有一定的刺激作用。

维生素好搭档:油脂。脂溶性维生素(A、D、E)不溶于水,但易溶于脂肪。饭后服用,在油脂的参与下,它们会在胃内停留更长时间,吸收更充分。

注意:脂肪摄入要适度,不能为了促进维生素吸收而多吃油腻食物。

利尿剂好搭档:土豆。高血压患者在服用利尿剂期间,可以多吃一些富含钾元素的食物,来弥补钾的流失,减少降压药的不良反应。土豆是常见的含钾丰富的食物,在蔬菜类里排第一位。其他的如冬瓜、西瓜、杏仁、橘子、葡萄等果蔬也

富含钾元素,平时常吃一些可避免低钾血症。

注意:不可擅自服用补钾剂,因为补钾过多对人体有害,甚至出现生命危险,最安全的方法就是食物补钾。

另外,还有些药物和饮食要避开。比如抗凝药华法林应避免与动物肝脏、甘蓝、菠菜、莴苣、蛋黄、乳酪等同吃,因为这些食物中的维生素K会拮抗华法林的抗凝作用。还有一些药物“忌茶”。服用含金属离子药物,如铁剂、钙剂、铝剂、钴剂时,茶中鞣酸可与这些药物在肠道中结合产生沉淀,降低疗效,而且刺激胃肠道,容易引起胃部不适、腹泻或便秘等情况。此外,含生物碱的药物,如洋地黄、地高辛等强心苷类药物,以及酶制剂,如乳糖酶、多酶片、胃蛋白酶、胰酶等,都会与茶叶中的鞣酸结合生成鞣酸蛋白而失去疗效。

> > 上接08版

如何食用既科学又安全?

选择熟悉的品种洗净、焯烫、适量食用

即使野菜也不一定是“绿色蔬菜”,但仍然有不少人喜欢吃。那么,在野菜的摘食过程中要注意哪些方面呢?

上官法智建议,在食用野菜时,我们应当选择生长环境比较好、没有污染的植株;同时也应当科学采摘,尽量不要挖根,只采集其茎叶部分,还要注意不可过量采集,导致该物种的生存繁衍受到影响。而在野菜物种的选择上,在没有专家的指导时,尽量选择人们普遍食用、自己熟悉的植物。

此外,烹饪野菜时要注意洗净,最好用热水焯烫。一来可以通过热水浸泡去除一定的天然毒素,二来可以通过焯烫去掉一部分野菜中的草酸;进食野菜时应当适度适量。如果吃野菜上瘾反而有可能因摄入过多膳食纤维而加重肠胃负担,导致身体不适。

相关链接

保护资源,让野菜不再“野”

我国幅员辽阔,各地生态环境差异很大。由于利益的驱动,近年各地野菜采集量猛增,如不通过有效措施加以保护,有的野菜资源将被严重破坏,甚至可能灭绝。专家建议,应建立相应的野菜资源库或原始材料圃,同时加强行政管理措施,保护野菜资源,对综合开发利用野菜及其优良品种的选育具有重要意义。

近年来,我国各地已逐步开展了野菜的人工栽培。如江苏南京野菜家种近年来发展迅速,栽培面积达600公顷以上,主要生产菊花脑、茼蒿、马齿苋、马兰、荠菜、枸杞头、苜蓿和香椿芽等,被称为“南京八野”;安徽太和也已成为中国香椿的著名产区,利用塑料大棚矮化密植栽培技术,使其产量得以提高、供应期得到延长。对这些野菜品种的开发利用,创造了很好的经济效益。(科技日报)