



“激素草莓”并非毒物 不必因噎废食

惊蛰过后,万物复苏。暖日融天,大街小巷、市场商超里,色泽红艳、酸甜多汁的草莓成了最受消费者欢迎的水果之一。

然而,也有不少人心存疑虑,特别是碰到个头很大或长得有些畸形的草莓,总担心是不是用了“有毒副作用”的激素。食品科学专家告诉我们,这样的担心大可不必。

畸形草莓都有激素吗?

那些个头大、形状怪、空心的草莓都是“吃”了激素的吗?其实,“激素并非唯一的原因。”科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任、中国互联网联合辟谣平台专家委员会成员阮光锋如是说。

首先,草莓个头和品种有关,有些品种个头天生就大一些,如红颜草莓、丰香草莓、红袖添香等。其次,通过不断杂交选育也能培养出个头大的品种,这在欧美草莓品种中表现尤为突出。再次,适当进行疏花疏果,同样可以得到更大的草莓。

有些人买草莓专门拣小的,认为不会有激素的问题,更安全、保险。阮光锋说,草莓个头小,并不能证明它没用过激素,况且有些激素并不能让草莓个头变大,只是增加了结果率和加快生长速度而已。

除了个头上的“异常”,正常情况下,草莓应该是鸡心形(圆锥形)。但人们时常也能见到外表有明显竖楞、尖端有凹陷小坑,或者形似鸡冠的畸形草莓。

阮光锋分析说,使用激素的确可能导致草莓畸形,但多数情况下,草莓畸形还是由于授粉不足造成的,而造成授粉不足的原因有很多,包括昆虫、低温及环境等因素,并不一定是和激素亲密接触过。

有观点说,“激素草莓”是催长催熟的,所以空心的多,用手很容易掰开,果肉发白。而正常成熟的草莓则很少有空心的,而且不那么容易掰开。

阮光锋对此观点表态说,有些空心草莓的确与激素有关,但也不绝对,有些品种的草莓果肉密度小,也很容易出现空心。

膨大素就没有缺点吗?

膨大素,就是一种与草莓有关的激素,它其实是一种植物生长调节剂,并不像有些人想的那么恐怖。

阮光锋解释说,目前,常用的膨大素有氯吡脞、赤霉素等,最早由日本于20世纪80年代开发,而后引入中国。

膨大素在水果、蔬菜上均有广泛使用,它能促使植物细胞加倍分泌细胞分裂素,增加单位时间内植物细胞分裂的次数,同时还能促使生长素分泌,使细胞长得更大,进而增大果实。

有人说,摄入膨大素残留量较多的草莓,会对肾病患者健康造成很大损伤。还有人说膨大素在人体内积累会致癌。这些,都是真的吗?

阮光锋介绍说,科学家在小白鼠身上的研究发现,小白鼠口服膨大素的急性中毒剂量为每千克体重4918毫克。如果长期接触,则可能引起体内蛋白质紊乱。

但植物激素的使用量一般都非常小,通常条件下,膨大素的降解速度较快。一般喷施到植物上24小时后,就会有60%发生降解。即使进入动物体内,膨大素也不会“赖”着不走,实验中老鼠吃下去的膨大素,7天后体内只留下了2%。

同时,低剂量膨大素对肝、肾功能的长期影响仍在进一步研究中,目前也没有关于膨大素致癌的报道。所以,从当前研究结果来看,膨大素还是很安全的,喷施过膨大素的草莓,也并非“毒物”。

激素草莓一定有毒吗?

其实,膨大素也不是一点缺点都没有。

阮光锋说,膨大素在促使果实增大的同时,对草莓果实的味道多少会有一些影响。

2001年新疆石河子大学的一项实验发现,使用膨大素可能会提高或降低草莓的总酸含量,让收获的草莓要么变酸,要么淡而无味。同时,膨大素虽然能使果实体积增大,但也会造成果皮变薄,使草莓更易腐烂、不易运输。大多数情况下,适量使用膨大素可以帮助草莓植株里面储存的多余营养往果实里运转,起到调节平衡的作用。

阮光锋进一步解释说,氯吡脞、赤霉素等膨大素在我国都属于登记允许使用的植物生长调节剂,批准登记时明确规定了用药时期、用药剂量、施用方法、使用范围和安全间隔期。一般来说,一茬果使用膨大素最多不超过2次,某些特殊情况下,个别果农果商想快速催熟水果,用药比例可能远超规定标准,但一旦被检测出来,等待他们的将是严厉的处罚。因此,从上述两方面来看,超限量使用膨大素其实是得不偿失的事。

阮光锋总结说,消费者购买草莓时,只要选择商场超市等把关严格的正规渠道,就不用担心买到所谓吃了不健康的草莓。如果从追求更优品质的层面考量,可以优选果型匀称饱满、颜色分布均匀、果香浓郁诱人的草莓来买。对于可能有膨大素使用痕迹的草莓,不用过于担心,更没必要因为这种担心,干脆就不吃草莓了。

(李健)

草莓这样做“莓”问题

清洗

先冲再泡

科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋提醒消费者,清洗草莓可以分三步:

第一步,冲洗。用流动自来水连续冲几分钟,可以除去草莓表面大部分病菌、农药残留及其他污染物。

特别提醒:不要先把草莓泡在水里,更不要把草莓蒂摘掉浸泡,以免残留的农药溶入水中再被草莓吸收,渗入果实内部。

第二步,浸泡。把草莓浸泡3分钟,让附着在草莓表面的昆虫或虫卵浮起,便于被水冲掉。有观点说最好用淘米水或淡盐水浸泡,因为碱性淘米水有分解农药作用,而淡盐水有一定消毒作用。阮光锋认为,这种方法其实并不能清洗掉更多农药残留,而且还比较麻烦。

特别提醒:不要用洗涤剂清洁剂浸泡草莓,这些物质很难清洗干净。

第三步,再冲洗。用流动自来水冲净淘米水和淡盐水及可能残存的有害物后,再用净水(或冷开水)冲洗1遍。

特别提醒:吃草莓前,先把草莓蒂摘除,然后用自来水冲洗3到5次,或用凉开水冲洗1次,以彻底清除蒂头可能残留的不洁物。尤其肠胃不好的人,更不要怕麻烦。

食用

不宜过量

草莓是种水“做”的浆果。根据中国食物成分表(2009)的数据,每100g草莓中,超过90g都是水分,另外还有7g左右糖,所以吃起来爽滑甜润。

草莓营养价值十分丰富。每100g草莓中就含有47mg维生素C,比苹果、梨等水果还要略高一些。此外,草莓还富含花青素、氨基酸、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、烟酸及矿物质钙、镁、磷、铁等营养成分。

草莓虽然好吃,但切记不能过量。阮光锋提醒说,草莓表面遍布纤维类的小细籽,这些小细籽不能被肠道消化吸收,但会刺激肠道蠕动,促进肠道内容物更快排出体外。有些肠胃较弱、胃酸过少的人,如果吃过多草莓,容易被腹泻困扰。

草莓很娇贵,水洗后原来完好的表皮,有时会出现块块发白的损伤。这些损伤的地方最容易滋生细菌。如果是清洗过程中撞伤的,洗净后可以吃掉,但如果是发霉了,就不要吃了。

保存

冷餐最佳

研究发现,草莓适宜在10℃以下阴凉处保存,温度过高的话,草莓容易腐烂变质或因失水而以干缩坏掉。

所以,草莓买回家后最好放冰箱冷藏,气温较低时,直接放到阴凉通风的地方也行。保存以前,要选择完好无损的新鲜草莓,注意轻拿轻放,尽量保持它的表面完好,然后用保鲜盒或保鲜膜隔绝空气。这种方法,最多不要超过2天。

新鲜的草莓放在冷冻的环境中保存也不容易坏。方法是把草莓洗干净后,沥干水分放在保鲜盒里,然后冷冻起来。想吃时取出化开,口感上可能略逊新鲜草莓,但也不差。

(李建)