



又到了荔枝俘获舌尖儿的季节。因为果肉饱满，甜嫩多汁，味道鲜美，荔枝让不少人一吃就上瘾。然而，诸如吃荔枝会不会上火、得荔枝病、荔枝皮上带绿色是不是没熟透等疑问，也一直困扰着许多荔枝“吃货”们。想一次性放下所有心理包袱吗？那就来看看专家是如何说的。

荔枝香甜可口 却不宜多吃

吃荔枝为啥会上瘾？

荔枝与香蕉、龙眼、菠萝并称我国“南国四大水果”。

从4月下旬开始，遍布我国广东、广西、海南、福建南部和云南等地的荔枝园里，一簇簇火红的荔枝逐渐压弯了荔枝的枝头。剥开一颗荔枝，新鲜的半透明果肉亮如凝脂。咬进嘴里，清爽甘润的汁水溢满齿颊，让人口舌生津。

中国热带农业科学院南亚热带作物研究所荔枝龙眼研究中心副主任李伟才研究员表示，荔枝不单味美，而且营养丰富，富含葡萄糖、果糖、蛋白质、钾和维生素C等。

荔枝是“鲜气”十足的水果。唐代白居易的《荔枝图序》说，荔枝“若离本枝，一日而色变，二日而香变，三日而味变，四五日外，色香味尽去矣……”所以，包括《上林赋》等文献记载中，荔枝都被写作“离枝”。直到东汉以后，“离枝”才成了“荔枝”。

李伟才认为，古人的文字记录反映了荔枝的特性，即果蒂牢固不易摘取，往往需要连枝折摘，但这恰恰有保鲜的作用。所以，超市里的新鲜荔枝，大都带着新鲜的枝叶。

有不少网友“吐槽”：不明白美味的荔枝为啥会让人上瘾，一吃就停不下来。

对此，中国农业大学食品与营养工程学院范志红教授解释称，荔枝是一种高糖水果，果肉中除80%的水分外，主要成分是1:1的果糖和葡萄糖，以及少量的蔗糖。成熟荔枝的含糖量在14%~18%之间，虽然和葡萄、鲜枣、香蕉等比起来并不算特别高，但因为酸度低，甜味特别突出。而且，果糖和葡萄糖配在一起能产生清凉的甜味，再加上荔枝的特有香气，让其风味显得特别迷人。

不过，按照《中国居民膳食指南》建议，成年人每天吃200~350克水果较为适宜。按一个荔枝20克计算，大约10~17颗就可以了。

果皮带绿的荔枝是没熟透吗？

红，是荔枝的主色调。

因此，很多人买荔枝，专挑颜色鲜艳的，而遇到果皮带点儿绿色或颜色暗红的，就怀疑是没有熟透或者不新鲜。其实，这是对新鲜荔枝的误解。

李伟才解释说，荔枝有300多种，很多荔枝的果皮并不是通体鲜艳的红色。如“妃子笑”的特点就是果皮青红，所以又有“落塘蒲、玉荷包”的别称。“妃子笑”是成熟较早的品种，最好吃的“妃子笑”也是果皮红中带绿的。

因此，仅凭颜色判断荔枝的品质和新鲜程度，多少有失偏颇。李伟才

建议，最好根据荔枝品种来确定果皮颜色是否正常。同时，新鲜的荔枝果皮龟裂平坦有规则，手感紧致而有弹性。当然，也有些颜色发青的荔枝，可能属于光照不足或没有熟透，最好不要吃。

范志红指出，任何果实没太熟的时候，都会存在糖少、酸多的现象，不仅口感酸涩，还会影响消化。因为植物在自己的种子没有成熟前，是非常担心被吃掉的，只有种子长熟之后，它才会让你感觉到好吃，这也是水果保护后代的一种智慧。

荔枝病到底咋回事儿？

所谓荔枝病，其实是一种低血糖症。吃荔枝导致低血糖，网上很多“科普”说是因为荔枝中大量果糖不能及时转化成能被人体吸收的葡萄糖造成的，这其实是一种误传。荔枝导致低血糖这事儿，和“大量果糖”根本没什么关系。

范志红解释说，2017年发表在《柳叶刀》杂志上的研究报告清晰地解释了荔枝引起低血糖的原因，是因为荔枝中含有两种降低血糖的毒素—— α -亚甲环丙基甘氨酸和次甘氨酸A。这两种毒素可能是荔枝类水果家族的独门秘器，不仅会造成低血糖状态，还把人体维持血糖稳定的糖异生途径（非糖物质转变为葡萄糖的过程）也封闭了，甚至还能降低人体分解脂肪供应能量的能力，让人体感觉全身发软、头晕眼花。严重情况下，还会对大脑产生不可逆转的损害。

幸运的是，这些毒素不会积累，过一段时间就会被身体代谢掉。吃了荔枝之后，只要正常吃饭，及时获取主食中的碳水化合物，就能有效避免低血糖反应。所以，千万不要因为吃了荔枝之后得到很多糖分，就忽略

掉一餐。

值得注意的是，糖尿病患者更容易发生低血糖，所以不适合多吃荔枝。日常消化不良、食量少、肌肉松软、容易低血糖的人，也要遵循慎食、少食荔枝的原则。

荔枝吃多了会上火，也是流传度很高的说法。

范志红表示，所谓上火，可能与炎症反应升高有关，也可能与过敏、不耐受等情况有关，还可能与植物中的一些微量药效成分有关。有研究发现荔枝果肉中存在诱导炎症反应的水溶性蛋白成分，可以升高实验动物的炎症因子水平，使结肠和肺组织发生炎症变化。但是，这些还需要进一步的实验来证实。

另一方面，含有糖的荔枝残渣残留在口腔和咽喉处，会给口腔内细菌提供生存的养料，导致口腔细菌大量繁殖造成牙龈炎症，容易出现牙龈浮肿、口腔溃疡甚至牙痛等民间称为“上火”的症状。不过，只要一次少吃一些，不要连续吃，吃完后及时清洁口腔，就能有效避免这些情况的发生。
(李建)

豆浆不煮熟 可能会中毒

曾有媒体报道，一女子常用豆浆机制作豆浆，有一天孩子喝完豆浆后却出现呼吸阻塞和呕吐，最终不幸身亡，这是为啥？

郑州大学附属郑州中心医院急诊科主任、主任医师刘畅表示，没有彻底煮熟的豆浆绝对不可以喝，在没有彻底煮沸的豆浆里含有一种成分叫皂甙，一旦摄入过量就会出现中毒症状，轻则恶心呕吐腹痛，重则失明、致残，如果抢救不及时，甚至会因为脱水 and 电解质紊乱而死亡。

刘畅提醒大家务必注意，皂甙中毒后潜伏期很短，一般半个小时就会发作，加之早期中毒症状和腹泻很像，从而错过最佳抢救时机。

值得注意的是，煮豆浆时，表面冒泡不代表豆浆煮熟了，这其实是皂甙在受热后膨胀产生的泡沫，此时豆浆的温度只有80~90℃，属于典型的“假沸”现象，如果此时停止加热，就意味着将要喝下去大量的皂甙。因此，在使用豆浆机制作豆浆时，一定要等豆浆机停止工作后再饮用豆浆。此外，要通过正规渠道购买质量有保障的豆浆机，否则，豆浆很有可能出现“假沸”。刘畅提醒，除了需要

桑葚药食两用 儿童不宜多吃

每年4月到6月是桑葚成熟的时间，成熟的桑葚酸甜适口，以个大、肉厚、色紫红、糖分足者为佳，既可入食，又可入药。

桑葚味甘酸，性微寒，入心、肝、肾经，为滋补强壮、养心益智佳果，具有补血滋阴、生津止渴、润肠润燥等功效，主治阴血不足而致的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白、消渴口干等症。

桑葚有改善皮肤（包括头皮）血液供应，营养肌肤，使皮肤白嫩及乌发等作用，能延缓衰老。常食桑葚，还可以起到明目、缓解眼睛疲劳干涩的作用。

桑葚具有免疫促进的作用，可防止人体动脉硬化、骨骼关节硬化，促进新陈代谢。还能促进血红蛋白的生长，防止白细胞减少，并对治疗糖尿病、贫血、高血压、高血脂、冠心病、神经衰弱等病症具有辅助功效。

桑葚具有生津止渴、促进消化、帮助排便等作用。其入胃能补充胃液的缺乏，促进胃液的消化，入肠能刺激胃黏膜，促进肠液分泌，增进胃肠蠕动，因而有补益强壮之功。

一般成人都适合食用桑葚，女性、中老年人及过度用眼者更宜食用，建议每日20颗~30颗（30克~50克）为宜。

需要提醒的是，桑葚有黑白两种，鲜食以紫黑色为补益上品，未成熟的不能吃。因桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸，过量食用容易发生溶血性肠炎。少