

“五月杨梅已满林，初疑一颗值千金”，每年6月中上旬，是吃杨梅的好时节。杨梅口感清爽、酸中带甜，受到很多人喜爱。

但是，如何正确打开这款消暑解暑单品，人们的认知误区也不少。比如“洗杨梅掉色一定是加了染色剂”“杨梅里的小白虫吃了会生病”“吃杨梅不吐核能清肠”等说法流传度颇高。这些说法到底对不对？不妨听听专家如何说。

盛夏时节 从一颗杨梅开始

有虫、掉色，大都不是事儿

“吃一颗杨梅等于吃10条虫子”“杨梅凹凸不平的表皮里藏匿着白虫，是不新鲜的表现”，这样的说法让不少人对美味的杨梅望而却步。

事实果真如此吗？杭州海关技术中心李翼表示，杨梅中常见的虫子、虫卵主要是果蝇及其幼虫。果蝇在繁殖的季节，会被杨梅散发出的气味吸引，而杨梅的可食部分大多是由其外果皮衍生出的一种形状为柱状突起的细胞组织，这种特殊的果实构造，虽然让杨梅变得柔软多汁、酸甜宜人，但因为没有外果皮保护，果肉的孔隙直接裸露，更容易被果蝇侵入、产卵并繁殖。

既要避免果蝇钻到杨梅里“偷吃”果肉，又要保证果品绿色无公害，每年杨梅采摘季节，果农们都要配制食诱剂放在园内果树下，或在果树上挂瓶诱捕，以此来杀灭果蝇。但是，这种方法并不能彻底防止成熟杨梅果实中藏有果蝇幼虫。

科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋表示，以果肉为食物的果蝇和苍蝇不同，不会携带和传染致病菌，而且人体胃液的酸度完全能够分解果蝇及其幼虫，所以不小心吃下果蝇这种白虫子，并不会对人体造成伤害，不用担心安全和健康问题。

不过，李翼认为，虽然白色幼虫期的果蝇是无害的，但如果果蝇发育成熟，变成黑色虫子，水果腐败的可能性就会比较大，遇到这种情况，最好不要再用。

同样，网传“清洗杨梅时，水变红、变黑说明杨梅染过色”的说法，也是对杨梅的误解。

阮光锋解释说，杨梅掉色主要来源于它自身的色素——花青素。花青素的水溶性极强，成熟到一定程度的杨梅，冲洗时的水压、搅动时的触碰，或者是运输储存过程中的磕碰、颠簸，都有可能造成杨梅果肉细胞壁的损伤，汁液很容易流出来。杨梅有几十个品种，常见的有红色、深红色和紫红色等，所以水洗杨梅，会“掉”出不同的颜色。

另一方面，杨梅如果添加染色剂的话，不仅会加速其腐烂变质，添加剂的成本本身也不低，所以往新鲜杨梅里掺染色剂的做法得不偿失。

选购杨梅要看、嗅、触

杨梅，原产浙江余姚，是我国水果中的“土著”，自古以来就备受人们喜爱。

果味酸甜适中的杨梅，是天然的“固体饮料。”研究发现，杨梅富含蛋白质、氨基酸以及钾、铁、镁、铜等矿物质元素和多种维生素。同时，还含有植物化学物、有机酸和芳香物质，对补充人体所需营养素、增进食欲有重要作用。

排除“白虫”与“掉色”的顾虑后，准备放心吃杨梅的您又该如何选购呢？阮光锋建议消费者通过一看、二嗅、三触的方法，选购好吃又新鲜的杨梅。

一看：先看放置杨梅的容器是否干燥、洁净，杨梅有没有被挤压。杨梅存放时间过长，表面会有明显被压的痕迹，拿起来会觉得湿湿的，口感不佳。其次，看杨梅的颜色，太鲜红

吃杨梅应该注意啥

炎炎夏日，来几颗酸甜可口的杨梅，既能增加食欲，又能生津止渴。而如何吃杨梅，您可以留心以下3个方面的小知识。

正确清洗：清洗杨梅可以去掉表面附着的灰尘、部分农药残留等杂质，食用起来更加放心。正确的清洗方法是先用清水浸泡，再用清水冲洗1~2遍，每次1分钟即可。

李翼建议，如果特别担心存在果蝇，可以将杨梅低温保存，或盐水泡15分钟。果蝇幼虫的适宜温度为25℃，低温会使果蝇失去活性或者死亡。

不可吃核：吃杨梅，有个很奇葩的“网络科普”——“吞食杨梅核可清肠”。这种说法的“理论依据”是，杨梅核表面附有一层绒毛，能清理肠道，甚至可以把寄生虫带出来，有利于体内大扫除。

然而，事实却是很多人吃杨梅不吐核，从而导致消化不良甚至肠梗阻。阮光锋表示，杨梅核外表是一层比较厚的保护壳，人体无法直接消化。吃杨梅不吐核，不仅不能清肠，反而会损伤肠胃，同时还有发生哽噎窒息的风险，尤其是老人和小孩。

留心糖分：有些人吃完杨梅后，会出现口腔、舌尖起泡、口角溃烂等现象。因此，吃杨梅容易导致过敏的说法也很流行。

阮光锋说，从营养学角度分析，这可能是人体在短时间内摄入大量糖分后，为加速代谢，对B族维生素的需求量增加的应急反应

是没熟透，味道会很酸，而颜色太深如呈黑紫色，杨梅很可能是过熟了。消费者应选择颜色呈深红色、手感干爽、刺为圆刺的杨梅。

二嗅：杨梅嗅起来如果没有气味，说明没有成熟；如果有淡淡酒味，说明储存或运输时间过长。要选择闻起来有淡淡清香味的杨梅。

三触：可以用手指轻轻触碰一下杨梅，判断其是否成熟和变质。如果手感比较硬，说明还没有完全成熟；如果触碰后感觉软，有轻微回弹，就可以判断为成熟。但如果感觉特别软的话，说明杨梅快要变质的可能性比较大，应谨慎购买。

需要特别提醒消费者的是，杨梅本身不耐储藏，常温下两三天就开始变质。消费者购买后应尽快食用，也可置于冰箱冷藏或冷冻，可适当延长贮存时间。

出现的体征。

需要留心的是，杨梅虽然吃起来属于“酸”中带甜，但含糖量一点都不低，不同品种的杨梅含糖量在8%~20%之间。因此，吃完杨梅一定要及时漱口和刷牙，以避免杨梅的酸质成分和糖分对牙齿健康的损害。而需要控制血糖的朋友，更是要格外留意摄入量。

同时，部分人群还存在果糖过敏的问题，空腹或饭后吃太多杨梅等果糖含量高的水果时，可能会引起恶心、呕吐、肠鸣、腹泻等症状。

网上还有吃杨梅会加重胃溃疡症状的说法。实际上，消化道溃疡等患者在未彻底治愈期间，应该暂时避免过量食用所有酸质成分和膳食纤维较高的蔬果以及粗粮杂豆等食物，并不仅是杨梅。（李建）

牛奶反复加热 使蛋白质变性

生活中，难免会有吃不完的剩饭菜，再吃的时候一般只需加热。但实际上，有些食物不能二次加热。

菌类食物：海鲜菇、杏鲍菇和香菇等菇类在二次加热过程中，亚硝酸盐的含量会增加。

海鲜类食物：虾、蟹、花甲等海鲜类食物，没吃完的情况下如果放置太久，容易滋生细菌，产生毒素，二次加热的时间和温度难以杀灭和消除这些细菌毒素。

菠菜：菠菜中的草酸含量高，需要焯水之后再食用。除此之外，菠菜中含有大量硝酸盐，二次加热会因为再次受热转化为亚硝酸盐，从而对人体产生伤害。

牛奶：牛奶反复加热会滋生细菌，造成腹泻。另外，反复加热牛奶，会使牛奶中的蛋白质变性，导致营养成分的流失。市场销售的盒装和袋装牛奶经过杀菌或灭菌处理，可以直接饮用。

（据《大河健康报》）

绿豆汤加点“料” 消暑效果更持久

天气越来越热，又到了喝绿豆汤消暑的时候了。绿豆含有多酚类物质、生物碱、豆固醇、多种维生素以及钙铁钾等矿物质，有清热消暑和利尿的作用。那么，绿豆汤怎么煮最消暑？

绿色汤消暑效果更好，绿豆汤变红是因为开盖接触了氧气。大家煮绿豆汤的时候会发现，有的时候汤是绿色的，有的时候是红色的。这是因为绿豆中含有多酚类物质，在高温加热的情况下，这种多酚类物质会与空气中的氧气发生反应，生成醌类物质，然后会继续聚合成颜色更深的物质。

所以，如果是在短时间内盖上锅盖煮绿豆汤，汤汁没有接触氧气，煮出来的汤是绿色的。如果把锅盖打开，多酚类物质就会被氧化，绿豆汤就会呈红色。另外，把煮好的绿豆汤在空气中放置久了，颜色也会逐渐变红加深。

那么，哪种颜色的绿豆汤消暑效果最好？绿豆皮中的多酚类物质对温度调节中枢有一定的抑制作用，从解暑清热的角度来说，氧化程度不深，呈绿色的绿豆汤消暑效果会更好。

用纯净水煮、放柠檬汁，帮助绿豆汤不变红色。绿豆汤变色与加热时间以及氧化作用有关，想要获得更持久的消暑效果，要注意两点：

一是控制好时间，消暑喝绿色的绿豆汤，不要把汤熬成红色。

二是降低氧化反应速率，比如用纯净水煮绿豆汤的时候放些柠檬汁或2~3片维生素C，又或者减少水中的氧气量等都可以降低氧化速率，让绿豆汤较长时间保持绿色。

每天2~4小碗最佳，豆子最好煮开花再吃。喝绿豆汤可以根据自己情况控制饮用量，一般每天2~4小碗即可。

另外，如果煮的时间短，绿豆没有开花，这样的豆子不好消化，可以先喝一些绿豆汤，等绿豆煮到开花后吃掉，或者直接用绿豆熬粥喝。（于康）