2023年11月3日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

柿子食用正当季 好吃也要适量

柿子是秋季的吉祥果，一直以来都被人们寄予美好的期待，希望吃了它能够“柿柿顺心”“心想柿成”“好柿成双”。但在吃柿子这件事上，争议颇多。有人夸它好吃又营养，也有人说它难吃又危害健康，这是怎么回事呢？

口感好的柿子美味又营养值得一吃

口感好的柿子美味又营养，富含维生素C、矿物质钾、胡萝卜素等成分，值得一吃。

维生素C：柿子的维生素C含量有高有低，不同品种之间会有差异，一般在10%～50%之间。比如，磨盘柿子维生素C含量只有10～19mg/100g，和桃子差不多；而阳丰甜柿、富有甜柿、前川次郎甜柿的维生素C含量分别可达到31.5mg/100g、34.9mg/100g、51mg/100g，这含量可以和柑橘类水果相媲美了。

矿物质钾：柿子的钾含量也比较丰富，为151mg/100g，是苹果的近2倍。

胡萝卜素：《中国食物成分表》中的数据显示，柿子的胡萝卜素含量为120μg/100g，这个量虽然只有芒果的1/7，但却是苹果的2.4倍。不同品种也有差异，富有甜柿、阳丰甜柿、前川次郎甜柿的胡萝卜素含量分别可达到1900μg/100g、1960μg/100g、2020μg/100g。

膳食纤维：至于柿子中的膳食纤维，不溶性膳食纤维含量为1.4g/100g，并不是很突出，还没有苹果的高。可溶性膳食纤维主要为果胶，成熟变软后的磨盘柿子果胶含量约为2.5g/100g。除了以上主要的营养成分之外，柿子还含有总酚和类黄酮等抗氧化成分。

柿子虽好可别贪吃

保护眼睛和皮肤：柿子中含有的胡萝卜素，能帮我们抵御蓝光对视网膜的损伤，部分还可以在体内转化为维生素A，不仅能更好地保护眼睛健康，还能促进皮肤的健康。

抗氧化：柿子中的总酚和类黄酮物质具有抗氧化作用，能帮我们清除体内多余的自由基，并有助于预防身体的炎症反应。有研究人员对比了18种柿子的抗氧化成分含量，发现火葫芦柿子的总酚和类黄酮含量最高，自由基清除能力也最强，最低的是次郎柿子。

改善便秘：柿子中的果胶属于可溶性膳食纤维，能吸水膨胀增强饱腹感，也能增大粪便的体积，促进胃肠蠕动；而不溶性膳食纤维能够刺激胃肠的机械运动，促进粪便排出体外，进而预防和改善便秘。并且，柿子中还含有山梨糖醇，其具有很强的亲水性，具有渗透作用，可以增加粪便的含水量，刺激胃肠蠕动，促进排便，改善肠道菌群。不同品种之间差异较大，约在0.008～1.266g/100g，均值为0.1g/100g。水柿和甜宝盖柿山梨醇含量最低，为0.008g/100g；休宁扁塌柿山梨醇含量较高，为1.266g/100g。但口感太涩的柿子要少吃，避免鞣酸摄入过多，具有收敛作用，反而会增加便秘的风险。

维持免疫：吃柿子补维生素C效果还不错，1个大磨盘柿子差不多有250g，而1个甜柿子约为150g，吃1个柿子可以满足一般人群每日维生素C需求量的50%左右。有助于身体维持正常的免疫功能，也有利于皮肤的健康。

不过，柿子虽好可别贪吃，毕竟它的热量在水果中不低，为74～80kcal/100g，是柑橘类水果的近2倍，碳水化合物高达18%左右，口感更甜一些的可达到20%以上，比土豆和红薯还高呢。

吃1个大磨盘柿子摄入的热量几乎相当于1大碗米饭了，每天吃太多真的会胖，最好能少吃两口主食，或者增加点运动量。

涩柿子如何脱涩

有的柿子咬上一口满口清甜，还能吸吮着吃；而有的柿子却超级涩口。这是因为柿子的口感不仅和品种有关，也和是否经过脱涩处理有关。

根据柿子的涩味差异，可将其分为甜柿、不完全甜柿、涩柿、不完全涩柿四类，后两者的可溶性单宁（鞣酸）含量显著高于前两者，最高时可达4%以上。单宁会让唾液中的蛋白质凝结成团，从而增加了表面摩擦力，让我们感觉到涩。

很多人不敢吃柿子，正是因为它含有的单宁，单宁不仅会和食物中的蛋白质、糖类形成不易消化的复合物降低营养价值，影响胃酶的作用。还会在胃酸的作用下与蛋白质、果胶等结合形成胃柿石，导致胃部不适。

柿子成熟的过程中，甜柿和涩柿的可溶性单宁含量均会随成熟度增加而降低，但甜柿可自然脱涩，成熟后可溶性单宁含量能降至临界值（0.1%）以下，尝不出涩味，口感甜脆；而涩柿的可溶性单宁含量虽然在降低，但到了成熟时含量仍然较高，带有强烈涩味，需要经过人工干预进一步脱涩。

如果买到的是涩柿子该如何脱涩呢？办法还真不少。

一是和熟透的水果放一起密封。有些熟透的水果会释放乙烯，比如香蕉。由于乙烯的分子小，常温下又是气体，所以很容易扩散到其他组织和外界环境中。乙烯能促使柿子产生乙醛，而在缺氧或无氧状态下，还可激活乙醇脱氢酶，产生大量的乙醛，促使具有涩味的可溶性低分子单宁缩合，形成不溶的高分子缩合类单宁，使涩味消失，起到脱涩的效果。

二是温水浸泡。将柿子放在40℃的温水中浸泡，持续加热，保持16～18小时，会产生更多的乙醛，缩短脱涩时间。但如果温度太高超过60℃，可能会出现返涩现象。脱涩后柿果较软，要尽早吃完。

三是冷水脱涩。将柿子置于冷水中进行无氧呼吸可以产生乙醇、丙酮，而后转变为乙醛而脱涩。这种脱涩方法需要较长时间，但较易操作，口感比温水脱涩的脆。

四是冻柿子解冻脱涩。买回来的柿子可以放在冰箱冷冻室中缓慢冷冻，有研究发现，缓慢冷冻的涩柿解冻后可脱涩，而速冻的涩柿解冻后则不能脱涩。这可能是因为缓慢冷冻可破坏细胞壁和细胞膜产生大量的水溶性果胶和糖类物质，使单宁变成凝胶状，涩味消失。北方民间也经常会把比较涩的柿子放在室外窗台上，时间长了以后柿子自然就会变软，涩味也会变淡。另外，柿子中的单宁主要存在于果皮，想进一步减少单宁摄入可以去皮食用。如果嫌柿子脱涩麻烦，干脆就直接买甜柿子。

（薛庆鑫）

柿饼上的白霜是防腐剂？

柿饼是柿子经过干制处理后的食物，口感齁甜，制作过程中会脱涩，单宁含量很低，可以直接吃。柿饼的主要营养物质中，除维生素C损失较多，其他大部分营养都会被进一步浓缩，含有更高的矿物质钾、膳食纤维以及胡萝卜素，但热量也更高为255kcal/100g，糖含量不低，碳水化合物含量高达62.8%，要减肥得悠着点吃。至于柿饼外面的白霜，并不是商家涂抹的防腐剂，而是柿子被晒成柿饼时，水分逐渐蒸发，果肉里所含的葡萄糖和果糖也会逐渐渗透到表皮上来，在表面凝结形成白色粉末。是可以放心吃的，无需刻意洗掉。因为柿饼水分含量比新鲜的柿子低，糖分含量高，限制了微生物的繁殖，所以保质期较长，一般可达半年以上。柿子营养还不错，健康人群完全可以每天吃1个，一定要选甜柿子或者脱涩后的柿子，如果不确定就扒开皮舔一舔，没有涩味就可以吃啦。对于有肾病、结石、糖尿病等疾病的小伙伴最好少吃点。

责编：陈钊琦 版式：纪磊