

# 柿子季:打破结石流言,安心享受美味

□ 阮光锋

## K 营养课进行时

“空腹不能吃柿子”“柿子不能跟红薯、螃蟹一起吃”“吃柿子前不能吃醋、喝牛奶”……柿子飘香季,这些“吃柿子会导致结石”的流言也在疯传,让不少人对香甜美味的柿子望而却步。

吃柿子会导致结石的说法靠谱吗?柿子在食物中真有那么“不合群”吗?我们还能放心吃吗?

### 都是鞣酸在“作怪”

没错,柿子好吃,也确实有很多关于它会导致结石的说法,原因都归结于它所含的一种叫作鞣酸的成分。

鞣酸,也叫单宁,它最大的特点是涩味,所以有人吃柿子会感觉“涩”舌头,这便是鞣酸的作用。鞣酸在植物界很常见,许多蔬菜水果中都有鞣酸。如我们平时吃的葡萄、山楂、石榴等水果,还有茄子、菠菜等蔬菜,加之喝的茶水中,都含有丰富的鞣酸。

在一定条件下,鞣酸能与蛋白质结合形成分子较大又不溶于水的沉淀物——鞣酸蛋白。在胃酸较多的情况下,鞣酸蛋白会和食物中的果胶、纤维素等,把柿皮、柿核黏合在一起,在胃内迅速形成胃石,也叫胃柿石,易造成胃部不适。这也是“吃柿子会导致结石”的理论基础。

### 鞣酸真有那么可怕吗

柿子中的鞣酸其实并没那么可怕。首先,熟透的、甜的柿子中鞣酸都很少。柿子品种不同鞣酸含量也不同,一般在0.4%~4%之间。当柿子没有成熟时,鞣酸含量较高,特别是果肉外皮层——也就是靠近柿子皮的地方,鞣酸分布较多,但熟透后就很少



了。一般来说,甜柿子成熟后鞣酸的含量都很低。

其次,在市场上销售的柿子都会经过脱涩处理,鞣酸含量很低。毕竟,柿子味道太涩,商家不愿卖,消费者也不乐意买。经过脱涩处理的柿子,鞣酸的含量就很低,我们不用太担心会导致结石,可以放心买。

但是,如果你自己上山采摘,或者购买所谓自家种的柿子,那就很可能没有经过脱涩处理,尤其是没成熟的柿子,味道就很涩,鞣酸含量也会高一些,不能直接吃。

### 吃柿子的禁忌是否可信

鉴于鞣酸的原因,民间关于吃柿子的种种禁忌也就不断,如文章开头所述,到底能不能信呢?

致结石。其实,这些说法都是食物相克的常见套路,并不用担心。

只要食用经过脱涩处理的柿子,剩下的这点鞣酸跟蛋白质也产生不了多少沉淀。食物相克是没有科学依据的。

第三,吃柿子前不能吃醋、喝牛奶?关于柿子与醋、牛奶同食的禁忌,并无科学依据,这一观点同样源于食物相克的误区。营养学界普遍认为,所谓的食物相克并不存在。营养师鼓励人们在日常饮食中要注意食物多样化,尽量做到膳食平衡。

### 如何放心吃柿子

柿子是金秋时节很好吃的一种水果,大家切莫因为一些流言而错失美味。如何放心地吃柿子,有以下几点提示。

一是尝口感。判断柿子中的鞣酸含量高不高,最简单的方法就是用舌头尝,味道很涩,说明鞣酸含量高;没有涩味,就说明鞣酸含量极低,可以放心吃。

二是建议大家到正规商场购买。市售的商品化柿子都经过脱涩处理,鞣酸含量很低,可以放心吃。而随意购买路边摊贩或者所谓商贩自家种的柿子,可能没有经过脱涩处理,不能吃。

三是特殊人群要慎吃。特别是胃酸分泌过多及胃动力不好的人,或者患有胃溃疡等胃部疾病的人,还有胃肠功能较弱的老人和小孩,尽量不要空腹吃柿子,尤其是吃味道较涩、未成熟的柿子,空腹吃可能容易出现不适。

四是注意吃后的感觉。如果每次吃柿子后都会感觉胃部不适,建议这类人群去医院检查,看看是否有胃肠道疾病,以免耽误病情。

(作者系科信食品与健康信息交流中心主任、中国互联网辟谣平台专家委员会成员)

# 黑色食品,从传统到现代的健康选择

□ 单守庆



色、香、味、形——在日常餐桌上、档次不等的宴席上、规格不同的食品展会上,以及烹饪比赛中,消费者选择食品和评委们评判食品时,都少不了这“四字标准”。

首先是“色”——食品的颜色。从古至今,随着食品营养科学的发展和人们健康意识的提高,黑色食品越来越受宠,成为营养食品中的一匹“黑马”。

9月下旬,在广西南宁举办的“第21届中国—东盟博览会暨中国—东盟商务与投资峰会”上,黑芝麻食品纷纷亮相:黑芝麻糊、黑芝麻饼、黑芝麻牛奶、黑芝麻饮品、黑芝麻餐包、黑养黑黑芝麻丸……在这个含“黑”字的食单中,“南方黑芝麻糊”是我国首款“健字号”黑芝麻保健食品,它作为引领行业发展的著名品牌,已有40年历史。

同在9月,在四川省宣汉县举办的“首届巴人生态美食文化活动”中,有一

个重要议程:“巴人名菜”授牌仪式。四川民族出版社出版的《巴文化·达州通览》记载:“巴人是中华民族祖先中的一支,巴文化是中华文化的源头之一。”宣汉县是巴文化的发源地,他们积极开展“全国巴文化高地建设”,不断丰富巴文化研究内容,在巴人、巴事、巴文、巴地研究的基础上,推出“巴人名菜”,取得了结构严谨、体系完备的巴食研究成果。入选“巴人名菜”榜单的14道名菜中,就有黑色食品“红烧黑毛香猪”。

“首届巴人生态美食文化活动”结束之后,四川省旅游学会川菜美食文化专委会立即组织专家开展调研活动,关注餐桌上的食品色彩学——

红色食品令人振奋,补铁养血。绿色食品纤维素多,肠胃“清道夫”。白色食品是蛋白质和钙质的源泉。黄色食品有含量极高的维生素C。黑色食品更是成为人们“吃出营养”的“黑马”:成都郊区帽盆山庄乌黑发亮的乌米饭,色泽诱人,清香甜糯;青神县的棒棒鸡以乌鸡更棒;眉山市岷江东湖饭店的黑花生、黑茶颇受欢迎。

身兼高级知识分子、高级厨师资格的特级烹饪大师胡晓远,从旅行袋里掏出中国社会出版社出版的《营养就在颜色里》,向同行推荐并传阅。该书中的“凉拌黑金鱼”“凉拌黑木耳”等黑色凉拌菜,白纸黑字、图文并茂的记述,让同行爱不释手,书中不仅有拌制烹饪技法,还有原料留“黑”的科普知识。

不少同行感慨道:“原来,厨师在原料处理时费力洗掉黑金鱼的黑色,这种做法是错误的啊!”该书指出,应该保留黑色才有益健康,因为黑色食品对人体有祛痰利尿、滋阴补肾、健脾暖肝、益气活血等功效。

还有人说,在海南省琼海市杂粮街上吃过黑色饺子,用墨鱼汁和面制作的饺子皮,那叫一个“黑又亮”,包入剁成丁状的墨鱼肉、韭菜等馅料,让顾客吃出“好吃不如饺子”的感觉,有了黑色食品多营养的体验。

谈及黑色食品的营养价值和养生作用,中医专家更是有话说。他们引经据典:《神农本草经》记载黑芝麻有“益气力、长肌肉、填髓脑”作用;《东医宝鉴》认为海带能祛痰利尿、治疗瘰疬、改



善血液循环;《本草纲目》称黑米为“梗谷奴”,有“滋养肝肾、健脾和胃、活血明目”等功效……

黑色食品,还被写进“医学术语”里。在医生眼中,黑米也是“药米”“长寿米”;黑米适于孕妇、产妇补血之用,又被称为“月米”“补血米”。

大家不妨多了解并亲近黑色食品,让我们拥有更加健康快乐的生活!

(作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师)