

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



AI制图

了。一般来说，甜柿子成熟后鞣酸的含量都很低。

其次，现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难理解，如文章开头所述，到底能不能信呢？

第一，空腹不能吃柿子？如果柿子鞣酸高，我们空腹吃太多，的确有导致胃结石的风险。然而从市场上买的柿子，大多是甜柿子或经过人工脱涩的柿子，鞣酸含量较低，可以放心吃。

此外，即使柿子的鞣酸含量真的很高，对于正常人来说，通常也不用担心自己会空腹吃太多而导致结石。因为鞣酸的典型特点就是味道很涩，特别涩的柿子也不好吃，多数人咬一口就吐了，根本不会多吃，自然不用担心导致结石的问题了。

未成熟的柿子鞣酸含量较高，最好不要空腹吃，尽量等到成熟之后再吃。

第二，柿子不能和红薯、螃蟹一起吃？之所以有这些说法，或许是因为红薯的高糖会跟鞣酸结合，螃蟹的高蛋白会跟鞣酸结合反应，产生沉淀、硬块，导

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；没有涩味的，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副主任、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重要一支，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“凉拌黑金鲍”“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鲍的黑色，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、治疗瘰癧、改



AI制图

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）