

“车厘子有毒”的流言与真相

□ 范志红

目前,樱桃正大量上市。然而,不少人还“沉浸”在“车厘子有毒”的流言中——因为“3斤车厘子姐”进医院的网传,对它敬而远之了。车厘子真的有毒吗?我们来揭开真相。

谣言:车厘子里有毒,有氰化物。

真相:这个说法是不科学的。

车厘子,即樱桃,属于蔷薇科水果,它和苹果、梨、桃、杏一样,甜美的果肉中根本不含有毒素,只有果核中才含有苦味的氰苷。如果吃车厘子时吐了核,没有把果核打碎大量吃下去的话,是不可能接触到毒素的。

我们需要记住的是:吃水果时,不要吃果核或果仁。苹果仁、桃核、樱桃等核有苦味,正是身体在警告你,让你远离危险。

谣言:车厘子会促炎上火。

真相:这个说法也是不科学的。

按照传统医学的说法,樱桃是一种“大热”的水果。但这种说法是基于中国传统品种的樱桃,而不是现在的车厘子。现在的车厘子是否“大热”,还需要医学研究来证实。

按网友给出的“上火”症状,“3斤车厘子姐”吃大量车厘子后咽喉疼痛发炎。这可能是摄入过多糖分或其他促炎成分而增加了炎症反应,也有可能是



食物过敏,或者是肠道菌群紊乱等。

车厘子中的花青素、类黄酮、酚酸等抗氧化成分均含量较高,这些成分均有利于抑制炎症反应。因此,至少在适量食用车厘子时,并不会导致过度的炎症反应。

谣言:车厘子中含铁过多,吃多了会发生铁中毒。

真相:这个说法是错误的。

按照美国农业部2022年更新的食物营养数据库(食物号码09070),每百克甜樱桃含铁量为0.11毫克。就算是吃1公斤车厘子,也只能提供1毫克的铁,而育龄女性一天的铁营养标准是20

毫克,不过才提供5%。而且,水果里的铁是非血红素铁,不可能像牛肉和肝脏中的铁那么容易被人体吸收利用。所以,吃车厘子根本不可能发生铁中毒。

所谓车厘子含铁很高的说法,很可能是因为《中国食物成分表(标准版)》中收录了“野生白刺樱桃”的营养数据,而这种野樱桃果干(水分含量仅为18%)的含铁量高达11毫克/100克。

但是,野生白刺樱桃和车厘子不属于同一种水果,它们类似富士苹果和西府海棠树上结的小海棠果,属于“亲戚关系”。再说,水果干和新鲜水果的营养素含量也不能混为一谈,因为水果经过干制,变成水果干之后,钾、镁、铁等

各种矿物质都会被浓缩。

谣言:长途运输车厘子,加了太多保鲜剂。

真相:这个说法是没有依据的。

首先,储藏运输的水果需要提前采摘,通常在7-8成熟时采摘,熟透就没法长途运输了。在成熟度略低的情况下,果实质地较硬,抗氧化物质含量高。

其次,空运可以大大缩短水果的运输时间,只是成本比较高;海运时间长但成本较低。为了让这些水果不会在路上发生软烂,要使用一种称为“气调冷藏”的储藏技术。制造一个0°C-1°C、适当湿度、调高二氧化碳和氮气、降低氧气浓度、吸收去除乙烯的特定储藏环境,让水果处于一种类似“休眠”的低代谢状态,可以延缓衰老软化的时间,更好地保持水果的营养成分和美味口感。这个技术已经在国内外应用几十年,证明安全无害。苹果、梨是最早应用气调储藏技术的,能达到12个月的保存期,无需使用防腐剂。

正是由于果蔬储运技术的进步,我们四季都能吃上多样化的果蔬,营养素和保健成分供应才更加丰富全面。

总之,“欧洲甜樱桃”已在我国安家,现在上市的是正常季节成熟的樱桃。国产新鲜樱桃的品质不输进口产品。

(作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系教授)

饮食做到这五点,远离慢性炎症

□ 李东烨

K 营养课进行时

随着气温的回升,有人开始感到身体疲惫、口腔溃疡反复发作、关节时常僵硬疼痛,却找不到确切原因?这其实都是慢性炎症在悄然侵袭。

早在2021年《自然》一项研究显示,饮食能够影响高达70%的炎症反应。也就是说,合理的饮食选择,是对抗慢性炎症的有效武器,应做到以下五点。

选择天然食材,减少加工食品

许多人偏爱糖果、甜饮料等甜食,这些高糖加工食品进入人体后,会导致血糖快速上升。为了调节血糖,身体会大量分泌胰岛素,长此以往,激素失衡将促使炎症因子释放,从而加重炎症反应。研究发现,长期食用高糖食物人群,体内炎症标志物水平明显高于保持健康饮食习惯者。

除了高糖,加工食品中的盐分、反式脂肪酸和食品添加剂,也都有可能诱发炎症。所以,日常生活中,多选择天然食物,尽量少吃或不吃深加工食品。

以全谷物替代精白米面

跟全谷物相比,精白米面的血糖生成指数更高。同时,精白米面在加工过程中,大量膳食纤维、维生素和矿物质流失,而燕麦、糙米、全麦面包等全谷物食品,完整保留了这些重要的

营养成分。其中,膳食纤维能有效调节肠道菌群平衡,而肠道健康与全身炎症状态密切相关,良好的肠道微生态有助于减少炎症因子产生,同时全谷物中的多种营养成分协同作用,也能发挥抗炎功效。

《中国居民膳食指南》也建议,每天全谷物和杂豆的摄入量,要占到主食全部摄入量的1/4-1/2。

保证充足的新鲜蔬果摄入

新鲜蔬果堪称天然的抗炎佳品。菠菜、羽衣甘蓝等绿叶蔬菜,富含维生素C、维生素E、β-胡萝卜素等抗氧化剂,能够中和体内自由基,减少细胞氧化损伤,从而减轻炎症。蓝莓、草莓、橙子等水果,则富含生物类黄酮,具有强大的抗炎和抗氧化能力。以蓝莓为例,其中的花青素可有效抑制炎症相关酶的活性,降低炎症反应。

建议每天蔬菜的摄入量达到500克,其中深色蔬菜要占到一半以上,水果每天吃200-350克,蓝莓、草莓、樱桃、树莓、蔓越莓等浆果类血糖生成指数低,抗氧化能力强,可以优先选择。

选择摄入优质脂肪

油炸食品以及富含饱和脂肪酸的食物,如炸鸡、薯条、动物油脂等,虽然口感诱人,但不宜过量食用。过多摄入饱和脂肪,会改变细胞膜结构与功能,影响细胞间信号传递,增加炎症发生概率。而

且,油炸过程中产生的丙烯酰胺等有害物质,还会进一步加重炎症反应。

与之相对,三文鱼、鳕鱼、金枪鱼等海鱼类富含Omega-3脂肪酸,具有显著抗炎作用,可抑制炎症介质合成,有助于减轻关节疼痛、降低心血管疾病风险。建议每周食用2-3次,采用清蒸、炖煮等烹饪方式,最大程度保留营养。

此外,杏仁、核桃、巴旦木等坚果,也是优质脂肪的良好来源,每天吃上10克左右,首选原味带壳的。

善用天然调味料

厨房中的姜黄、生姜、肉桂、肉蔻、鼠尾草及大蒜等香辛料,不仅能增添菜



肴风味,更是天然的抗炎食材。

其中,姜黄的主要成分姜黄素抗炎功效显著,不过,姜黄素生物利用率较低,搭配黑胡椒中的胡椒碱一同食用,可大幅提升其吸收效果。炖肉时加入肉桂、八角,做菜时多放葱姜蒜末,都会在无形中帮助身体抗炎。

(作者系中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事)

《相关链接》

除了饮食,抗炎还能这样做

保证睡眠。熬夜、睡眠不足也会增加身体的炎症水平,全国爱卫办发布的《睡眠健康核心信息及释义》中,推荐成年人晚上10-11点入睡,早上6-7点起床。

增加运动。运动能够促进血液循环,改善消化功能,还能预防炎症,刚开始不必追求运动的强度,只要动起来,

就比不动强。

远离酒精。酒精也会触发免疫系统的炎症反应,所以,我们日常尽量不喝酒,如果喝的话,摄入的酒精量不要超过15克,大概相当于450毫升的啤酒,或150毫升的葡萄酒,或50毫升的低度白酒,或30毫升的高度白酒。