

荔枝也分“死”“活”?

□ 李东烨

营养课进行时

荔枝清甜多汁,是夏日经典时令鲜果。但荔枝娇弱易腐,网上区分“活荔枝”“死荔枝”的讨论热度不减,加之“荔枝病”的相关传言,不少人想吃又心存顾虑。理清荔枝变质缘由、弄懂致病机制,遵循科学的食用方法,便能安心享用这份夏日清甜。

网友口中新鲜完好的荔枝就是“活荔枝”:果肉呈半透明或微透、晶莹清亮,透过果肉能隐约看见果核轮廓;汁水充盈、果肉脆嫩清甜,自带天然果香;果壳多为红绿相间,果柄鲜绿。而不新鲜的“死荔枝”则果肉呈乳白色或不透明磨砂状、干瘪缺水;口感软绵无味,寡淡甚至发酸,部分还带有发酵酒味;果壳暗沉全红,果蒂干枯发黄。

自古便有荔枝“一日而色变,二日而香变,三日而味变”的说法,易腐源于它自身生理特质。

一是果皮结构疏松,皮肉之间相互分离,果皮失水后无法及时从果肉补水,果实极易干瘪。

二是果皮富含多酚氧化酶,遇空气氧化生成黑色素,果壳快速褐变发黑。

三是荔枝属于高呼吸型鲜果,代谢速率远超普通水果,离枝后快速消耗糖分与维生素C,风味快速衰减;四是果实会持续释放乙烯,存放越久释放量越高,加速褐变腐烂,形成恶性循环。

此外,对于北方消费者来说,荔枝从南方长途运送、长期仓储,其口感远不如产地现摘鲜果。

荔枝中含有次甘氨酸A、 α -亚甲基环



图片来源:央视新闻

丙基甘氨酸两类有害氨基酸类似物,会抑制肝脏葡萄糖生成,大量摄入荔枝果糖,会刺激胰岛素过量分泌,双重作用诱发低血糖脑病,即荔枝病。空腹、营养不良的成人也会患病,5岁以下幼儿代谢调节弱,属于高危人群。

想要安全享用荔枝、规避荔枝病风险,日常食用需注意以下几点。

禁止空腹食用:吃荔枝前先吃米饭、面食等主食,储备肝糖原稳定血糖。

严控食用量:成人每日不超10颗(约300克),6岁以上儿童不超5颗,3-6岁儿童不超2-3颗,3岁以下幼儿尽量不吃,或仅尝1-2颗果肉,不能代餐。

不吃未熟荔枝:未熟果有害物质远高于熟果,优选红中带青、果蒂饱满的果实,通体青绿荔枝慎买。

避开果壳开裂的荔枝:果壳开裂易导致果肉暴露,可能增加细菌污染风险。

不建议儿童睡前食用:夜间低血糖难以察觉,危险系数更高。

(作者系中国科普作家协会会员)

给您提个醒

20寸行李箱能否免费登机

近日,不少网友反映携带20寸行李箱却被拒绝登机。这是怎么回事?

据新华社报道,目前,国内航空公司(以下简称“航司”)执行全服务航司与差异化航司两套标准,政策差异源于服务定价和票价模式。全服务航司提供免费托运行李、机上餐食等全套服务,符合尺寸、重量要求的20寸及以下行李箱,可免费随身携带;差异化航司基础票价较低,免费服务有限,普通经济舱旅客大多不能免费随身携带20寸行李箱。

市面上多数20寸箱包标注尺寸仅指箱体,未包含轮子、拉杆等凸起部分。国内全服务航司随身行李通用标准为长55厘米×宽40厘米×高20厘米。如今一些行李箱增加了扩展层、USB接口等,加上轮组拉杆后,整体尺寸直接超标,不仅放不进行李架,还存在安全隐患。在机场值机柜台和安检口,旅客可利用现场提供的标准登机行李框进行核验,放不进框则无法随身登机。

航司和售票平台通常会在购票界面说明行李规则,但不少旅客购票时未留意,到机场才发现不符合规定,误以为“20寸箱全面禁带”。

食物过安检机不会变质

很多人拎着蔬菜水果、生鲜食材坐地铁,不太愿意把食物放进安检机扫描,而是选择打开袋子给安检员查看。大家担心安检机的辐射会污染食物。事实果真如此吗?

据科普中国介绍,地铁行李安检机使用的是X射线,和医院拍片的射线一样,都属于电离辐射。大剂量X射线确实会损伤细胞DNA,诱发基因突变、增加癌症风险。所以医院会限制人体每年拍片次数。

不过,辐射是否伤身,关键在辐射剂量,而非射线本身。单次安检机扫描,食物接收的辐射剂量约为5微西弗,而要让食物产生可检测的放射性变化,需要约50万微西弗。两者相差10万倍。这好比暴晒会晒伤皮肤,但短短一秒日晒完全没有伤害。

至于食物本身,无论是蔬菜水果还是肉蛋奶,即便个别细胞DNA受损,最坏的结果也就是单个细胞坏死,不会像人体那样引发癌症或组织变异。

有人担心多次安检会累积辐射剂量,其实也不用慌。就算同一袋食物每天过两次安检,持续100年,累积辐射剂量也只有安全上限的十分之一。

中国疾病预防控制中心、美国食品药品监督管理局、欧盟食品安全局均认定:通过安检机扫描的食物是安全的,不会有辐射残留,也不会变质。

小心旅游“次抛衣”伤身体

在年轻人的圈子里,主打穿一两次就丢弃或转卖的“次抛衣”悄然流行。

所谓“次抛衣”,指的是价格便宜、款式新潮、配色亮眼,专为旅行打卡、短时拍照设计的衣物。

有的年轻人觉得,海边、古镇等场景,需要不同风格的衣服来搭配,专门购买高价服饰性价比太低,“次抛衣”拍完照不用清洗、收纳,可直接处理。

陆军军医大学西南医院皮肤科副主任医师张敏介绍,“次抛衣”存在劣质面料易损伤皮肤、化学物质超标过敏风险高、生产

卫生不达标易引发皮肤感染等不容忽视的健康隐患。大家切勿盲目跟风购买“次抛衣”,想要拍照好看,可选择百搭、易清洗的平价服饰,打造不同风格造型,既环保又安全。

张敏提醒,若已购买“次抛衣”,须做好以下防护:一是穿着前用温和洗衣液彻底清洗并晾晒,去除化学残留;二是在皮肤和“次抛衣”之间穿一件纯棉打底衫,隔绝面料直接接触皮肤;三是拍完照及时脱下,出汗后立刻更换干净衣物,减少对皮肤的刺激。

(科普时报记者胡利娟综合整理)