

一周辟谣

茄子吃多了会中毒？  
很多人还蒙在鼓里！



茄子,是一种很常见的蔬菜。特别是每逢夏季,更是很多人的心头爱。茄子味道鲜美、富含营养,种类也不少。根据其果实的形态,可以分为圆茄、卵茄和长茄等。在颜色上也有区分,多以紫色、绿色常见,偶尔会有白色。近日,网上一则“茄子千万不能这样吃,会中毒”的消息引起关注。不同颜色的茄子都有什么区别?吃茄子真的会中毒?今天来说道说道……

不同颜色的茄子有什么区别

目前在超市或农贸市场采购的茄子,大多为紫色、深紫色或紫黑色,偶尔可以看到绿色和白色。

其实,茄子颜色上的差异主要是源于天然因素,而非人为造成。那茄子的颜色主要是由什么决定的呢?

这要从色素开始说起,茄子表皮颜色的主要成分来源是叶绿素和花青素,以花青素为主。

茄子在成熟过程中,叶绿素不断降解,花青素在合成它的一些基因调控下不断生成,而且花青素主要分布在茄子表皮细胞的液泡中,随着花青素种类和浓度的不同,造成果皮呈现从橘红色过渡至紫黑色。

相对而言,绿茄子或白茄子缺乏部分合成花青素的基因。

此外,茄子在成熟过程中,花青素的合成和积累也会受到光照、植物激素等因素的影响。

有些茄子因种植的间距不当,影响到成熟过程中的光照,从而造成颜色出现着色不均匀的现象。

所以,不同颜色的茄子虽然表皮中的花青素存在一些差异,但考虑到花青素的含量,以及表皮占整个果实的重量较低。总体上,不同颜色茄子的营养价值并没有太大区别。

茄子需要去皮吃吗

很多人吃茄子时,习惯把皮去掉,其实大可不必。

关于去皮,很多人考虑主要是茄子表皮里的花青素会和膳食中的铁结合,从而影响到人体对铁的吸收。

人体直接吸收的铁主要是二价铁,研究表明花青素(广义上属于植物多酚)可以有效保护铁的自氧化,所以不用刻意去皮。

此外,茄子皮里含有维生素E和芦丁等有价值的营养成分。

所以,除对茄子皮的口感不适应外,没有必要去皮,带皮的茄子营养价值相对更高一些。

如何选购茄子

一看颜色,看外观和色泽,通常颜色鲜艳、有光泽的茄子相对较新鲜。

二看果实连接处,可以看茄子萼片(把端)和果实连接的部位,通常会有浅白色或略带淡绿色的一圈浅色环带。比较宽或明显的,相对较新鲜。

三摸手感,可以通过摸手感来判断,软硬适中、轻微触压表面能复原的,说明茄子果肉组织水分保持较好,相对较新鲜。

茄子颜色越深,茄碱含量越高吗

茄子中茄碱含量高低主要和茄子的生理代谢有关,没有绝对意义的高低,相对而言,浅色茄子的反而更低,而且和茄子的品种也有关。

曾有学者研究了不同品种茄子里茄碱的含量,结果显示100克紫茄子的干果中,茄碱的平均含量大约为61毫克(绿茄子大约19毫克),而按照《中国食物成分表》(第6版)茄子的水分含量大约为93.4%。

也就是说,100克紫茄子里其实只有大约4毫克的茄碱。

再者,茄碱在高温和酸性环境下容易发生降解或水解,而日常烹饪过程中一般油温较高,且会使用一些调味料(比如醋),这些都可以降低其毒性。

要达到可能因茄碱摄入过多(如25毫克)而引发恶心、呕吐等不良反应,大约需要吃掉一斤多茄子,而考虑到烹饪过程中茄碱的损耗,正常情况下食用茄子通常不会存在安全性风险。

所以,不用过于担心。

茄子吃多了会中毒吗

首先,茄子里确实含有可以致毒的物质,也就是龙葵素。

龙葵素是一类糖苷生物碱,包括茄碱和卡茄碱,它广泛存在于茄科植物中,比如茄子、番茄和马铃薯(土豆)。

植物产生龙葵素主要是为了抵抗外界微生物和动物的侵袭,所以对人类具有一定的毒性。

对于茄子来说,茄碱主要存在于茄子的果肉里,但它的含量并不高。

综上所述,不同颜色茄的营养价值其实并没有太大区别。正常情况下,食用茄子不会中毒,不用恐慌,该吃还得吃

(来源:科普中国)

