

一周辟谣

“水果圈”的这些谣言  
别再信了！

这些水果有毒不能吃？纯系谬传

西瓜和桃子一起吃会中毒？

桃子和西瓜一起吃并不会中毒。新鲜桃子和西瓜中所含营养素基本一致,有水分、碳水化合物、维生素C、维生素E和丰富的酚类物质,主要结构类型包括酚酸、黄酮醇类、黄烷醇类及花色苷类,这些酚类物质均具有较强的抗氧化活性,对人体健康有益。

值得注意的是,因为两者都是高糖食物,过多食用容易让肠胃不好的人腹泻。如果放在冰箱冷藏,对脾胃虚弱的人来说也是不利的,过凉的食物会导致腹胀、腹痛甚至呕吐。

杨梅注胶、有毒虫不能吃？

杨梅果肉中90%以上的成分是水,剩下的是膳食纤维、糖酸、蛋白质、花青素等营养物质。杨梅的果肉由众多肉柱聚集而成,由于果实没有外果皮包裹,非常容易被破坏。所以网上流传的拿着杨梅在水龙头下反复搓洗挤捏,手上留下了的胶状物,其实不是注胶是果肉,是组织结构被破坏的肉柱揉在了一起,并不是什么“胶”。此外,注胶、浸胶、喷胶的杨梅外形上都有胶体,很容易辨别。同时注胶、浸胶、喷胶的杨梅的保鲜更难,更容易坏。

至于杨梅里面有虫子的说法,其实也不必恐慌。杨梅中的白色虫子是果蝇幼虫,是一种以食用成熟水果为生的蝇类,在各种成熟的水果上都可能出现,不影响食用。

圣女果是转基因食品,吃了有害健康？

圣女果起源于南美洲,是野生的樱桃番茄进化而来。我国的西红柿是由欧洲或东南亚传入,当时的西红柿就是和圣女果类似的形态,而现在普遍种植的西红柿实际上是由这些小西红柿驯化选育出来的。所以,小西红柿是“原生态”的西红柿。我国市场上的圣女果、紫薯、彩椒等都只是自然演变和人工选择产生的品种,大家可以放心食用。

水果这样吃更有益健康？非也

水果早上吃最佳？

没有科学依据。水果在一天中任何时候吃都是合适的。影响健康的不是什么时候吃,而是吃什么以及吃了多少。我们提倡的多吃水果是建立在总能量不变的基础上,用水果替代部分其他食物,如肉类、淀粉类主食、油脂等。如果其他食物没有减少,而只是增加水果的食用量,会导致摄入的总能量过高,增加肥胖风险,对健康是不利的。

水果榨汁食用更好？

鲜榨果汁不等于水果。水果经过压榨、离心、萃取等物理方式处理后,会损失一部分营养成分,特别是维生素C被氧化、果胶和纤维素等膳食纤维因不溶于水损失较多。因此,果汁和水果的功效和营养成分会有所差别。

此外,在榨汁过程中,大量不溶于水的膳食纤维、钾、钙等随着果渣被弃,而糖分和热量继续留在果汁中。如果只喝鲜榨果汁而不搭配其他食物,会使血糖明显波动,对控制血糖不利。对于想通过喝鲜榨果汁减肥的人而言,糖分含量高的水果所榨出的果汁,不但不会帮助人们减肥,反而会导致肥胖。

水果吃得多就不用吃蔬菜？

水果是不能代替蔬菜的。大多数日常水果的营养价值均不及蔬菜,特别是不如绿叶蔬菜。只是水果中富含糖分、果胶、有机酸和芳香物质,具有更强的享受感。

一般而言,水果的含糖量都比较高,对于现代人来说,糖是需要限制摄入的营养成分。因此,吃水果要适量。相对来讲,大多数蔬菜含糖量都很低,膳食纤维、多酚等植物化学成分的含量也普遍比水果高。在新版《中国居民膳食指南》中建议每天吃水果200—350克,蔬菜则是300—500克。

(资料来源:人民网、新华网、科技日报、北京日报)

