

車厘子上標注的 JJ、JJJ、JJJJ，這個“J”是啥意思？

廣東消委會 2024-01-30

快過年了，那不得買點平時捨不得買的水果啊，就比如車厘子，現在正值車厘子上市的時節，今天咱們就來好好說道說道，畢竟它這麼貴，學到就賺到！

車厘子和櫻桃，到底有啥區別？

要解釋這個問題，就不得不說一下薔薇科李屬櫻亞屬的果樹，在櫻亞屬果樹中，世界上主要有 4 種在大面積栽培，包括中國櫻桃、歐洲甜櫻桃、歐洲酸櫻桃和毛櫻桃。甜櫻桃主要用作鮮食，中國櫻桃和毛櫻桃既可鮮食亦可加工，酸櫻桃主要用作加工果醬、果脯和罐頭。

1. 中國櫻桃：俗稱櫻桃、小櫻桃，距今已有 3000 多年的栽培歷史，素有“果中珍品”和“春果第一枝”的美譽。果實較小、比較圓、果皮較薄，不耐儲存也不方便運輸。



2. 歐洲甜櫻桃：也叫大櫻桃，這就是大家口中的“車厘子”，來源於櫻桃的英文名為 Cherries，音譯為“車厘子”。

果實較大、顏色鮮豔、汁水豐富、甘甜可口，一般呈心形或寬心臟形，皮厚耐運輸。甜櫻桃起源於歐洲，16 世紀開始正式被栽培，18 世紀初引入美國栽培，19 世紀 70 年代開始在我國栽培，目前在我國山東煙台、遼寧大連、北京、天津等地均有栽培。



3. 歐洲酸櫻桃：果實較大，直徑約 10mm~20mm，顏色為鮮紅色至暗紅色，原產於亞洲西部及黑海沿岸。由於口感較酸，主要用於加工果醬、果脯、果汁、果酒、調味品等產品，幾乎很少直接鮮食。
4. 毛櫻桃：俗稱山櫻桃，廣泛分佈於我國華北、西北及東北各地區。口感有酸有甜，果實較小，呈球形，直徑約 1cm，有深紅色和黃色兩種，仔細觀察會發現果實上有短絨毛。



整體來看，車厘子其實就屬於櫻桃的一種，跟中國櫻桃的區別就是品種不一樣。只不過大家習慣把進口來的甜櫻桃叫做“車厘子”，而把國產的甜櫻桃稱為大櫻桃。

吃車厘子能補鐵？

不能。車厘子雖然顏色紅潤，但含鐵量並不高，美國農業部營養數據庫中顯示，車厘子的含鐵量僅為 0.36mg/100g，而我們平時食用的豬瘦肉的

鐵含量為 3mg/100g，相比之下豬瘦肉的鐵含量是車厘子的近 10 倍。

並且，車厘子中的鐵為植物鐵，也就是非血紅素鐵，人體對其吸收利用率很低。

車厘子能補維生素 C？

不能。車厘子的維生素 C 含量僅為 7mg/100g，這在水果中並不佔優勢，僅為橙子（維生素 C 為 33mg/100g）的 21%而已。

要想補充維生素 C，可以吃點獼猴桃、草莓、橙子、橘子、西柚，性價比更高。

車厘子吃太多會讓便便發黑？

是的。車厘子含有花色苷成分，這是一種多酚類化合物，主要為花青素，具有抗氧化作用，能預防心血管疾病、清除自由基、延緩衰老，還能抗炎。越是顏色紅潤的車厘子花色苷含量就越高，含量高就會呈現紅色甚至黑色。不過，這種成分人體不能吸收代謝，只能直接排出來。

車厘子中花青素的含量是草莓的 15~50 倍。所以如果一次吃了太多車厘子，攝入過花色苷，就會導致便便呈黑色或者小便呈紅色。不過沒有毒，對健康也沒有危害，只要不吃了，等花色苷代謝掉了，就會恢復正常。

車厘子有什麼營養價值？

補鉀。除了含有花青素，車厘子自身比較突出的營養成分就是礦物質鉀。它的鉀含量為 222mg/100g，和香蕉的鉀含量相差不多，對需要控血壓的人比較友好。

車厘子核會讓人中毒？

不會。之所以有傳言說吃櫻桃核/車厘子核會中毒，是因為其中有氰苷。大多數李屬植物的種子、根、莖等部位中都含有氰苷，比如李子、杏、桃、扁桃等，並非只有櫻桃和車厘子才有。

氰苷本身沒有毒，只有咬破以後發生水解才會產生有毒的氰化物。車厘子的氰苷主要存在於果核裡，果核較為堅硬，想咬碎比較困難。

有糖尿病能吃車厘子嗎？

可以。車厘子的血糖生成指數 GI 只有 22~29，屬於低 GI 食物，GL 僅為 4，屬於低血糖負荷的水果。無論是高血糖、糖尿病還是肥胖人群，都能放心吃。

不過，顏色太深的車厘子可能 GI 會相對較高，也許會達到 63，屬於中等 GI 的食物。如果買來的車厘子顏色很深，少吃幾顆較好。

Food Name	GI	Notes	Average carbohydrate portion (g)	GL (based on average carbohydrate portion)
cherries	Search GI	Search Notes	Search Average carbol	Search GL (based on a
Cherries, dark, raw, pitted #	63 深色 去核		15	9
Cherries, raw #	29		15	4
Cherries, raw, sour #	22 深色 酸的		15	3
Cherries, sour, pitted, canned	41		15	6
Fruit Salad canned in fruit juice, containing peach, pear, apricot, pineapple and cherries	54		15	8

買車厘子時的“J”是啥意思？

買車厘子的時候，經常會看到賣家說是“2J”“3J”“4J”，這裡的“J”是啥意思？

J (jumbo) 是南半球車厘子分級常用的單位，通常在智利、新西蘭、澳洲等地使用。“J”的數字越多，代表櫻桃的個頭越大。一般來說，果徑 26-28 毫米為“J”，果徑 28-30 毫米的為“JJ”，果徑 30-32 毫米為“JJJ”，果徑 32 毫米以上為“JJJJ”。作為對比，1 個 1 元硬幣的直徑為 25 毫米。

車厘子如何保存？

為了囤年貨，很多人會一次買很多車厘子。如果保存不當腐敗變質就太可惜了。

低溫可以抑制車厘子的呼吸作用，研究表明車厘子的貯藏溫度應該保持在 -1~1℃ 左右，-1℃ 以下則容易對車厘子造成冷害或凍害。所以，買來的車厘子可以直接放進冰箱冷藏保存。

來源：科普中國、安徽市場監管