

吃荔枝會被查出酒駕？還會得“荔枝病”？權威專家給出了答案

17-06-2021 中國消費者報

每逢荔枝上市時節，總有幾條“荔枝導致酒駕”的新聞出現，吃荔枝、“被酒駕”兩件事看起來“八竿子打不著”。這是真的嗎？



中國食品科學技術學會專家委員、中國農業大學食品學院營養與食品安全系范志紅教授在接受《中國消費者報》記者採訪時說，如果真的不小心遇到這種情況，極可能是荔枝中的糖在作祟。范志紅教授表示：

荔枝裡糖的含量很高，最高可達 17% 左右。荔枝運輸和貯藏過程中為了保鮮，一般會加入冰塊、密封保存等。而在封閉環境下，荔枝容易發生無氧呼吸，也就是平時大家說的發酵。由於缺氧，這些糖分會不完全分解，從而產生酒精和二氧化碳。這樣的荔枝被食用後，呼出的氣體中被檢測出含有酒精其實不足為奇。而且，吃得越多，酒精測試儀測定的酒精濃度可能也越高。

至於水果過熟後產生微量酒精，這是普遍情況，其他很多水果比如葡萄、桑葚、軟梨……都是一樣的。

通常來說，吃幾顆荔枝所產生的酒精很少，幾分鐘後酒精就會被揮發掉。所以，吃完荔枝後馬上漱口，一般就測不出酒精濃度了。

這樣吃荔枝不得“荔枝病”

坊間有空腹吃荔枝容易得“荔枝病”的說法，不過，范志紅認為，空腹不能吃荔枝的說法其實並不準確，應該是吃了荔枝千萬不要忽略一頓飯。

荔枝裡面所含的降血糖毒素不僅會使得血糖降低，還會阻礙人體的其他能量來源途徑，嚴重時會讓大腦缺乏能量供應而發生致命危險。因為荔枝吃多了，到吃飯的時候飯量減少甚至不吃，會加劇低血糖症狀。所以，吃完荔枝接著正常吃飯，就不會有危險。

有些人貪吃荔枝更容易出現“荔枝病”：

- 一是年幼的兒童；
- 二是胃腸功能弱、肌肉不足的體弱者，貪吃荔枝之後往往出現吃不下飯的情況，而身體中的糖原儲備又比較少，容易發生低血糖；
- 三是控制血糖能力較差的人，比如糖尿病患者特別容易出現飯前低血糖的情況，吃荔枝更要小心。

為避免“荔枝病”，范志紅建議：

- 一是不吃不成熟的生荔枝；
- 二是不要貪食多吃；
- 三是避免夜間食用過量的荔枝，特別是午夜到第二天早晨，此時空腹時間長，更需要脂肪轉成葡萄糖維持正常血糖。

如何辨別荔枝是否被催熟，熟記四個小竅門

方法一：察顏色。正常熟的荔枝，表皮會呈暗紅色或者深灰色。而催熟的荔枝紅得大都過分鮮豔，有的還有一半青色一半紅色且顏色過渡不自然的情況。

方法二：聞氣味。自然成熟的荔枝，聞起來會有一股淡淡的香味兒，而經過催熟的荔枝，聞起來會有一些氣味並且有點酸。

方法三：看外殼。催紅的荔枝表皮小顆粒的結合處非常緊密，而正常成熟的荔枝顆粒，結合處則會出現細小的裂縫。

方法四：嚐滋味。自然成熟的荔枝，口感香甜很柔軟，用牙輕輕一咬，汁水自然流溢。而催熟的荔枝吃起來很緊湊，沒有彈性，還有一股苦澀的味道。

范志紅教授表示，荔枝實在吃不完可以冷凍起來。當冷凍甜點，替代不健康的甜食，每次少量吃一點。但建議消費者購買荔枝時最好還是吃多少買多少，當天吃完。