

水果爛了一點，扔掉好還是削掉吃？

18-05-2022 中國消費者報·中國消費網

作者：李建

只爛了一點的水果，是整個扔掉還是把壞的部分削掉再吃？

科信食品與健康資訊交流中心科技傳播部主任、副研究館員阮光鋒在接受《中國消費者報》記者採訪時表示，關鍵要看水果爛掉的那一點，是因為什麼原因導致的。

阮光鋒說，水果出現損傷一般有三種情況：一是磕碰等引起的機械性損傷，二是低溫引起的凍傷，三是微生物侵染引起的霉變腐爛。“病因”不同，對待的方式也不同。

機械性損傷：很可能是因為水果在採摘、儲藏、運輸及銷售過程中，由於磕碰、擠壓或磨損等原因造成的損傷。磕碰只是細胞發生了破損，細胞質溢出，一些多酚類物質轉化成了深色的醌類物質，導致水果局部變色、變軟，大多數情況下沒有被細菌等有害物質感染，因此完全可以繼續食用。不過，“受傷”後的水果應儘快食用，不然細菌隨時會趁虛而入。

凍傷：主要是低溫儲藏環境下，水果中的超氧化物歧化酶的活性變低，導致它不能及時清除細胞內部的自由基。自由基越來越多，水果細胞膜的通透性會隨之發生改變，細胞的結構也會因此遭到破壞；同時，低溫環境還會使水果中果膠酯酶的活性提高，酶類物質會分解水果內部的不溶性果膠，從而導致水果變軟變爛。“凍傷”水果只是細胞破損，並不存在微生物或毒素，因此可以吃。

微生物侵染：是因為放得太久導致的腐爛變質，這種情況即使只爛了一點，也要扔掉。因為水果變質後滋生的展青霉菌會產生展青霉素，進入人體，有可能引起腸道功能紊亂、腎臟水腫等問題。研究發現，這種毒素不光存在於肉眼可見的腐爛部分，有些情況下，未變質部分所含展青毒素甚至可以達到腐敗變質部分的10%到50%，只不過我們看不到而已。因此，如果搞不清楚水果是因為哪種原因“爛了一點”，建議還是直接扔掉好。

哪些水果更容易腐爛

水果放久了會腐爛，是因為從枝頭摘下的水果仍然能夠從空氣中吸收氧氣，然後在酶的作用下分解自身所含的營養物質。這種“有氧呼吸”一開始是

把澱粉分解成糖，讓水果變得更甜。但如果繼續“呼吸”，就會把水果中的糖、有機酸等轉化為二氧化碳和水，導致水果中營養物質不斷變少、外形不斷乾癟。與此同時，水果自身抵禦微生物入侵的能力也會逐漸變弱，環境中的微生物會趁虛而入，導致水果逐漸腐壞變質。

一般來說，“有氧呼吸”強度越大，水果消耗得就越快，儲存的時間就越短。不同品種的水果呼吸強度不一樣，一般夏季成熟的水果比秋季成熟的水果呼吸強度大，南方水果比北方水果呼吸強度大，早熟品種比晚熟品種呼吸強度大，漿果類水果（草莓、藍莓等）比柑橘類和核果類（蘋果、梨等）呼吸強度大。除了品種本身的差異外，溫度也是影響水果呼吸強度的重要因素，一定範圍內，溫度越高，呼吸強度越大。

阮光鋒提醒消費者，蘋果、梨、杏、桃、芒果、李子、柿子、香蕉、西瓜、番茄、獼猴桃等買回家後放在室溫成熟變軟後就可以吃了，也可以等成熟變軟後放進冰箱保存。柑橘類、葡萄、荔枝、櫻桃、鳳梨、草莓等買回家後最好直接放進冰箱，並用紙袋包裝。

值得注意的是，沒有熟透的水果，最好不要放進冰箱裡。比如沒有熟透的芒果、香蕉、鳳梨、番木瓜等，一旦受冷，就無法正常成熟。水果從冰箱取出後，應該儘快吃掉，不要再放回冰箱，否則會加速腐爛。

責任編輯：王峰