

食品安全消費提示

一洗就掉色，還藏著小白蟲 這樣的楊梅能吃嗎？

15-06-2022 中國消費者報•中國消費網

作者：李建

“五月楊梅已滿林，初疑一顆值千金”。每年 6 月中上旬，是吃楊梅的好時節。楊梅口感清爽、酸中帶甜，受到很多人喜愛。

但是，如何正確打開這款消暑解暑單品，人們的認知誤區也還真不少。比如“洗楊梅掉色一定是加了染色劑”、“楊梅裡的小白蟲吃了會生病”、“吃楊梅不吐核能清腸”等說法流傳度頗高。這些說法到底對不對，不妨聽聽專家如何說。

釋疑：有蟲、掉色，大都不是事兒

“吃一顆楊梅等於吃十條蟲子”“楊梅凹凸不平的表面裡藏匿著白蟲，是不新鮮的表現”，這樣的說法讓不少人對美味的楊梅望而卻步。

事實果真如此嗎？杭州海關技術中心李翼博士接受《中國消費者報》記者採訪時表示，楊梅中常見的蟲子、蟲卵主要是果蠅及其幼蟲。果蠅在繁殖的季節，會被楊梅散發出的氣味吸引，而楊梅的可食部分大多是由其外果皮衍生出一種形狀為柱狀突起的細胞組織，這種特殊的果實構造，雖然讓楊梅變得柔軟多汁、酸甜宜人，但因為沒有外果皮保護，果肉的孔隙直接裸露，更容易被果蠅侵入、產卵並繁殖。

既要避免果蠅鑽到楊梅裡“偷吃”果肉，又要保證果品綠色無公害，每年楊梅採摘季節，果農們都要配製食誘劑放在園內果樹下，或在果樹上掛瓶誘捕，以此來殺滅果蠅。但是，這種方法並不能徹底防止成熟楊梅果實中藏有果蠅幼蟲。

科信食品與健康資訊交流中心科技傳播部主任、副研究館員阮光鋒對《中國消費者報》記者表示，以果肉為食物的果蠅和蒼蠅等不同，不會攜帶和傳染致病菌，而且人體胃液的酸度完全能夠分解果蠅及其幼蟲，所以不小心吃下果蠅這種白蟲子，並不會對人體造成傷害，不用擔心安全和健康問題。

不過，李翼認為，雖然白色幼蟲期的果蠅是無害的，但如果果蠅發育成熟，變成黑色蟲子，水果腐敗的可能性就會比較大，遇到這種情況，最好不要再食用。

同樣，網傳“清洗楊梅時，水變紅、變黑說明楊梅染過色”的說法，也是對楊梅的誤解。

阮光鋒解釋說，楊梅掉色主要來源於它自身的色素--花青素。花青素的水溶性極強，成熟到一定程度的楊梅，沖洗時的水壓、攪動時的觸碰，或者是運輸儲存過程中的磕碰、顛簸，都有可能造成楊梅果肉細胞壁的損傷，汁液很容易流出來。楊梅有幾十個品種，常見的有紅色、深紅色和紫紅色等，所以水洗楊梅，會“掉”出不同的顏色。

而另一方面，楊梅如果添加染色劑的話，不僅會加速其腐爛變質，添加劑的成本本身也不低，所以往新鮮楊梅裡摻染色劑的做法得不償失。

支招：楊梅選購觀、觸、嗅

楊梅，原產浙江余姚，是我國水果中的“土著”，自古以來就備受人們喜愛。

古人描寫楊梅，往往不吝溢美之詞。諸如“色漬桑間椹，甘傳荔子漿”“味勝河朔葡萄重，色比瀘南荔枝深”之類的詩句，都是誇它“滋色”可人。宋代詩人余萼舒更是斷定“若使太真知此味，荔支應不到長安”，意思是說，倘若楊太珍（楊貴妃）嘗過楊梅，一騎紅塵到長安的，肯定就不是荔枝了。

果味酸甜適中的楊梅，是天然的“固體飲料”。研究發現，楊梅富含蛋白質、氨基酸以及鉀、鐵、鎂、銅等礦物質元素和多種維生素。同時，還含有植物化學物、有機酸和芳香物質，對補充人體所需營養素，增進食欲有重要作用。

排除“白蟲”與“掉色”的顧慮後，準備放心吃楊梅的您又該如何選購呢？阮光鋒建議消費者通過一看、二嗅、三觸的方法，選購好吃又新鮮的楊梅。

一看：先看放置楊梅的容器是否乾燥、潔淨，楊梅有沒有被擠壓。楊梅存放時間過長，表面會有明顯被壓的痕跡，拿起來會覺得濕濕的，口感不佳。其次，看楊梅的顏色，太鮮紅是沒熟透，味道會很酸，而顏色太深如呈黑紫色，楊梅很可能是過熟了。消費者應選擇顏色呈深紅色，拿起來手感乾爽，刺為圓刺的楊梅。

二嗅：楊梅嗅起來如果沒有氣味，說明沒有成熟；如果有淡淡酒味，說明儲存或運輸時間過長。要選擇聞起來有淡淡清香味的楊梅。

三觸：可以用手指輕輕觸碰一下楊梅，判斷其是否成熟和變質。如手感比較硬，說明還沒有完全成熟；如果觸碰後感覺軟，有輕微回彈，就可以判斷為成熟。但如果感覺特別軟的話，說明楊梅快要變質的可能性比較大，謹慎購買。

需要特別提醒消費者的是，楊梅本身不耐儲藏，常溫下兩三天就開始變質。消費者購買後應儘快食用，也可置於冰箱冷藏或冷凍，可以適當延長貯存時間。

提醒：吃楊梅應該注意啥

炎炎夏日，來幾顆酸甜可口的楊梅，既能增加食欲，又能生津止渴。而如何吃楊梅，您可以留心以下三個方面的小知識。

正確清洗：清洗楊梅可以去除表面附著的灰塵、部分農藥殘留等雜質，食用起來更加放心。正確的清洗方法是先用清水浸泡，再用清水沖洗 1-2 遍，每次一分鐘即可。

李翼建議，如果特別擔心果蠅的存在，可以將楊梅低溫保存，或鹽水泡 15 分鐘。果蠅幼蟲的適宜溫度為 25°C，低溫會使果蠅失去活性或者死亡。

不可吃核：吃楊梅，有個很奇葩的“網路科普”--“吞食楊梅核可清腸”。這種說法的“理論依據”是，楊梅核表面附有一層絨毛，能清理腸道，甚至可以把寄生蟲帶出來，有利於體內大掃除。

然而，事實卻是很多人吃楊梅不吐核，從而導致消化不良甚至腸梗阻。阮光鋒表示，楊梅核外表是一層比較厚的保護殼，人體無法直接消化。吃楊梅不吐核，不僅不能清腸，反而會損傷腸胃，同時還有發生哽咽窒息的風險，尤其是老人和小孩。

留心糖分：有些人吃完楊梅後，會出現口腔、舌尖起泡、口角潰爛等現象。因此，吃楊梅容易導致過敏的說法也很流行。

阮光鋒說，從營養學角度分析，可能是人體在短時間內由於攝入大量糖分後，為加速代謝，對 B 族維生素的需求量增加的應急反應狀態出現的體徵。

需要留心的是，楊梅雖然吃起來屬於“酸”中帶甜，但含糖量一點都不低，不同品種的楊梅含糖量在 8%-20% 之間。因此吃完楊梅一定要及時漱口和刷牙，以避免楊梅的酸質成分和糖分對牙齒健康的損害。而需要控制血糖的朋友，更是要格外留意攝入量。

同時，部分人群還存在果糖過敏的問題，空腹或飯後吃太多楊梅等果糖含量高的水果時，可能會引起噁心、嘔吐、腸鳴、腹瀉等症狀。

網上還有吃楊梅會加重胃潰瘍症狀的說法。實際上，消化道潰瘍等患者在未徹底治癒期間，應該暫時避免過量食用所有酸質成分和膳食纖維較高的蔬果和粗糧雜豆等食物，並不僅是楊梅。

責任編輯：趙英男