

## 隔夜西瓜不能吃、西瓜打針...關於“吃瓜”的爭議看這裡

02-08-2021 廣東消委會

最近有個熱搜叫“隔夜西瓜把表層切掉再吃沒有用”。其實，西瓜是否隔夜並不是主要問題，關鍵在於是否有致病菌。如果只是普通細菌（即菌落總數）超標，並不意味著一定有危害。

西瓜糖分高、水分足，的確容易滋生細菌，而且冰箱裡面也隱藏著各種細菌，所以西瓜切開後不要放太久，最好儘快吃掉。但如果你使用的是乾淨的刀具、砧板切瓜，且及時用乾淨的保鮮膜包裹並放入冰箱，即使隔夜放了也能吃。

除了隔夜瓜的問題，吃瓜這件事，還有很多其他爭議，今天一一解開。

### 為了更紅更甜更大給西瓜打針？

其實，西瓜打針並不是事實，只是臆想。西瓜本來就是一種自然熟的水果，也耐儲存，和很多其他水果相比，根本用不著儲存保鮮技術。在實際生產中，也沒有瓜農會閒得無聊去給每個西瓜打針，無論往西瓜裡面打激素、糖水還是色素，都不會促使西瓜變紅變甜，相反，打針還會使針眼附近的瓜肉腐爛變質，大大縮短西瓜貯藏時間，得不償失。

還有一種說法是，市面上的大個兒西瓜都是用了膨大劑。以前買西瓜，我們都喜歡挑個頭大的。但是，現在西瓜個頭大，人們就會說是因為“膨大劑的使用”。膨大劑到底是何方神聖，讓人們避之不及？

膨大劑是植物生長調節劑中的一類，屬於農藥範疇。常用的膨大劑有氯吡脞、赤黴酸等，可以加速細胞分裂，促進細胞的增大、分化和蛋白質的合成。到目前為止，正常使用時，還沒發現膨大劑對人體造成任何危害。而且，植物生長調節劑都有很強的自限性，少量用能促進生長，用多了反而不利於生長，不當的使用（過量或是時期不對）會引起果實畸形，瓜農通常也不會多用。

### 無籽西瓜都打了避孕藥？

吃西瓜的時候吐籽很麻煩，市場上的無籽西瓜便成為了吃瓜群眾的福利。不過，有人說，無籽西瓜中含有大量激素，是用避孕藥處理來達到無籽效果的，經常食用對人體有害。這是真的嗎？

其實，無籽西瓜的產生和人類使用的避孕藥沒有絲毫關係。無籽西瓜是採用雜交的方法獲得無籽果實的。普通西瓜都是二倍體植株，也就是細胞內含有兩組染色體，可以正常結籽。人們用秋水仙素處理西瓜，將普通的二倍體西瓜和四倍體西瓜雜交，形成三倍體西瓜。而三倍體沒有繁殖能力，所以不能產生種子，也就沒有西瓜籽啦。這種無籽西瓜只是沒有能力正常發育下一代，並不會產生有毒有害物質，和避孕藥更是八竿子打不著。至於植物激素，被攝入人體後也不會起到激素的效果，完全不必談“激素”色變，還是好好享受西瓜吧。

### 糖尿病人和孕婦不能吃西瓜？

夏天吃西瓜清爽舒適，而“糖友”們只能望瓜興歎：都說西瓜含糖高、血糖指數高，糖尿病人不能吃。這是真的嗎？

西瓜的血糖指數是 72 分，的確是高 GI 值（血糖生成指數）食物。不過，判斷食物對血糖的影響，除了看血糖指數，還要看血糖負荷（GL）。它指的是食物中碳水化合物的含量與其 GI 值的乘積。比如，西瓜和蘇打餅乾的 GI 都是 72，但每 100 克蘇打餅乾所含碳水化合物約 76 克，其 GL 大約為 55，而 100 克西瓜所含碳水化合物約 7 克，其 GL 約為 5，兩者的 GL 相差 10 倍之多。也就是說，比起蘇打餅乾，西瓜對血糖的影響很小。

當然，西瓜對血糖影響小的前提是不多吃。如果不加節制，就會讓糖尿病患者的血糖升高很多。總的來說，糖尿病人並不是絕對不能吃西瓜，二兩西瓜還是不用太擔心的。

有人說孕婦不能吃西瓜，給出的原因是因為西瓜的糖含量高，會升高血糖，容易造成妊娠糖尿病。其實，這跟“糖尿病人不能吃西瓜”是一個道理。