

夏天吃水果别信这些谣言

翠绿的西瓜、粉嫩的桃子、娇艳欲滴的荔枝、晶莹剔透的葡萄……五颜六色的新鲜水果为夏天增添了别样色彩,也为人们消除几分暑热。但是,在享用水果的同时,“喷盐酸”“蘸避孕药”等传言不时在人们耳畔响起,让人心中不安。为此,特汇集了夏季与水果有关的谣言,并予以澄清。

谣言一 桃子喷防腐剂

在一段视频中,一名男子住成箱的桃子上喷洒液体,视频配音称:“这是山东临沂的桃子,正要运往沈阳销售,喷的全是防腐剂!”

真相:山东省临沂市桃产业创新团队声明称,桃子的采收货架期可达7天~10天,高档果品一般在冷库预冷8小时~12小时后,才经过冷链运输到全国各地,所以绝不会用防腐剂保鲜。视频中的果农给桃子喷的是水,当时正值高温,喷水有利于运输途中果实保持水分。

谣言二 西瓜与桃同吃会中毒

微信朋友圈中有消息称:“医生说,同时食用桃子与西瓜会马上丧命。”

真相:安徽医科大学第一附属医院营养部医师张宝表示,该消息完全没有科学依据。西瓜和桃子在营养成分上并不特殊,除水分外,含量最多的是糖,此外还有一些维生素、蛋白质等常见成分,同食后不会发生任何反应。相反,夏季天气炎热,多吃不同种类的新鲜水果不仅可以补充水分,还能实现营养成分互补。

谣言三 榴莲与牛奶同吃致猝死

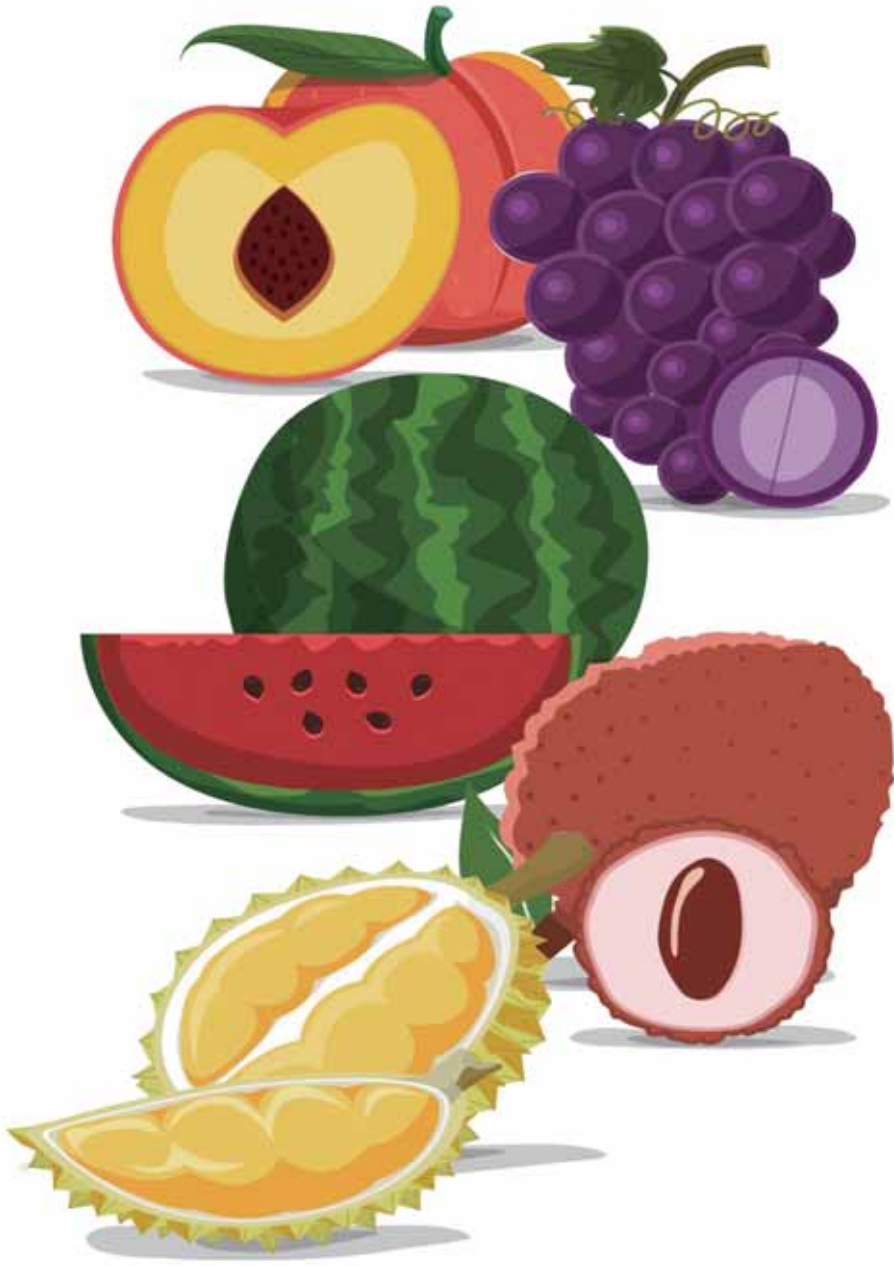
社交网络上的一则帖子称,一位在泰国旅游的中国游客,吃了很多榴莲后又喝了牛奶,致咖啡因中毒,血压飙升,最后引发心脏病猝死。帖子同时声称,泰国明确规定,食用大量榴莲后8小时内不能饮用乳制品,也不可喝可乐和酒。

真相:福建医科大学附属协和医院营养科相关医师介绍,从食物中过量摄入咖啡因确实会导致心慌、血压升高等,但榴莲和牛奶中均不含咖啡因。此外,同食榴莲与含少量咖啡因的可乐,即使有不适症状,也与榴莲无关。专家还表示,榴莲会对代谢酒精的酶产生一定抑制作用,但这并不能直接表明榴莲和酒同食会产生严重后果。

谣言四 无籽葡萄蘸了避孕药

在一段视频中,有所谓的水果商贩和果农讨论无籽葡萄的由来。果农称无籽葡萄蘸了避孕药,他自己不吃,也不给他的孩子吃。

真相:湖南省常德职业技术学院副教授徐兆林表示,避孕药只有在进入人体后,才能被人的响应识别机制识别,进而调节体内相关生理指标。而植物体内由于缺乏相应受体及信号途径,避孕药无法起效。浙江省湖州市长兴县农业局经作站站长沈林章称,无籽葡萄分为先天无籽(如遗传基因染色体为三倍体)和后天经赤霉素处理无籽,只要处理得当,就对人体无害。



谣言五 药水泡荔枝

网上有帖子称,某幼儿园的很多儿童吃荔枝后发烧,中医称现在荔枝几乎都有弱腐蚀性的药水浸泡过,吃后会引起发热,还可能引发手足口病。其中使用最多的药水为甲醛。

真相:科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋指出,甲醛、稀硫酸等药水禁用于食品,市面上很少见;我国农业标准规定,可以用二氧化硫气体熏、稀盐酸浸泡等方式给果皮护色。据阮光锋介绍,浸泡液里含有抑霉唑、咪鲜胺等,其毒性不大,且用量有严格限制,只要合理使用就对人体没有危害。

湖北省手足口病医疗救治专家组组长邹典定表示,手足口病是由疱疹病毒感染

引起的传染病,以消化道、呼吸道和与人群密切接触等传播途径为主,与吃荔枝没有直接关系。

谣言六 荔枝喷盐酸

微信上曾流传一则“消费提醒”：“一些商贩为了给荔枝扮靓、催熟、延长其保存期,会用盐酸、硫酸、甲醛(福尔马林的水溶液)等化学试剂进行处理。”

真相:华南农业大学教授吴振先表示,表面喷酸后,水果在短时间看起来颜色鲜艳,但若不能及时销售,果肉就会变质,丧失商业价值。不仅如此,假如荔枝表皮残留有强酸,会刺激口腔和皮肤,消费者很容易察觉,因此经销商很少用这种方法来保持果皮新鲜度。

一到晚上就视力不好 可能是缺乏维生素 A

如果一到晚上就看不清,这可能是夜盲症的表现,说明身体已经缺乏维生素 A 了。

维生素 A 属于脂溶性维生素,是人类必需的一种维生素。维生素 A 是指含有视黄醇结构并具有其生物活性的一大类物质,如视黄醇、视黄醛、视黄酸、视黄基酯复合物及其代谢产物。维生素 A 对酸碱稳定,一般的烹调 and 罐头加工不易破坏,低温冷冻组织中的维生素 A 可以稳定存在几年。

作用 维持正常视觉

维生素 A 是构成视觉细胞内感光物质的成分。人从亮处进入暗处,最初看不清任何物体,经过一段时间之后才能逐渐在一定照度的情况下看清物体,这一过程称为暗适应。机体内维生素 A 的营养状况可以影响暗适应时间的长短,维生素 A 不足时,暗适应时间会延长。

视黄酸可以影响 DNA 的转录,被称为转录调节因子。视黄酸及其代谢产物参与调节机体多种组织细胞的生长和分化,包括神经系统、心血管系统、眼睛、四肢及上皮组织等。

维生素 A 通过调节细胞和体液免疫提高免疫功能,这可能与增强巨噬细胞和自然杀伤细胞的活力,以及改变淋巴细胞的生长和分化有关。

此外,维生素 A 促进上皮细胞的完整性和分化,也有利于抵抗外来致病因子的作用。

实验研究显示,天然或者合成的类维生素 A 具有抑制肿瘤的作用。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013 版)》推荐:“18 岁成年男性、女性维生素 A 每天摄入量分别为 800 微克、700 微克 RAE(视黄醇活性当量)。”

影响 缺维 A 可致夜盲症

维生素 A 缺乏最早的症状是暗适应能力下降,严重者可致夜盲症。维生素 A 缺乏可引起干眼病,进一步发展可致失明。维生素 A 缺乏除了引起眼部症状外,还会引起机体不同组织上皮干燥、增生以及角化,以致出现各种症状,如皮脂腺及汗腺角化、皮肤干燥、毛囊角化过度、毛囊丘疹与毛发脱落。维生素 A 缺乏会引起免疫功能低下,还会造成儿童生长发育迟缓。此外,维生素 A 缺乏还会引起食欲降低易感染,特别是儿童、老人容易引起呼吸道炎症,严重时可引起死亡。

链接 哪些食物中富含维生素 A?

维生素 A 最好的来源是各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、全奶、奶油、禽蛋等;植物性食物如西兰花、菠菜、苜蓿、空心菜、莴笋叶、芹菜叶、胡萝卜、豌豆苗、红心红薯、辣椒、芒果、杏以及柿子等。

此外,维生素 A 补充剂也可使用,使用中应注意的是用量过大不仅没有益处反而会引起中毒。

相关新闻 炎炎夏日吃水果有讲究

炎炎夏日,在给人们带来酷热天气的同时,也带来了种类繁多的水果。专家指出,夏天吃水果时应尽量根据自身的体质选择相应的水果种类,同时还需要控制一定的量,这样才能吃出健康。

“有患者因为吃了荔枝感觉燥热不已,晚上难以入眠;还有人本身体质寒凉,却爱吃西瓜,结果吃得肚子疼、腹泻。”天津市海河医院营养科副科长宁华英介绍说。宁华

英告诉记者,中医认为水果具有寒、凉、温、热四种性质,其中脾胃虚寒、容易腹泻的人,不宜多吃西瓜、荸荠等寒凉性的水果;湿热体质或阴虚火旺的人如果多吃荔枝、龙眼等温热性的水果,则容易上火,口干、口唇起疮包。橙子、葡萄等平性水果的寒热性质都不太明显,作用比较和缓。因此,寒性体质和热性体质的人都可以食用。