

# 砂糖橘致癌？耙耙柑打退酸剂？

有关专家称：不要歪曲演绎，正规渠道购买的放心吃

□健康时报供稿

冬天，砂糖橘和耙耙柑等柑橘类水果广受欢迎。特别是砂糖橘，很多人能一“炫”一大筐，根本停不下来。然而，最近网上流传着一些说法，“砂糖橘含大量果糖致癌”“耙耙柑打了退酸剂，不能再吃了”。这让不少人恐慌和担忧，究竟是不是真的？

## 说法完全站不住脚

近日，网络上一条关于“砂糖橘真的不能再吃了”的消息引起关注。传言称，有研究表明，果糖会促进肿瘤生长，而砂糖橘中含有大量果糖；并且现在种植的砂糖橘是打了脱酸剂增甜，这种物质是含有重金属的致毒性物质。这条消息引起了不少人对砂糖橘的恐慌。砂糖橘真的不能再吃了吗？

科信食品与健康信息交流中心科学技术部主任阮光锋强调，这种说法完全站不住脚。

首先，消息中提到的论文确实存在，但是它完全歪曲了研究论文的原意。这篇研究论文是一个动物实验。这个研究是用已经得了癌症的小鼠来做的，小鼠喂的是高果糖浆。结果发现，这些小鼠的肿瘤长得更快了。论文结论是果糖可能会促进肿瘤细胞生长。而且，这个研究是一个基础医学研究，证据等级是比较弱的。

最重要的是，这个研究中根本没有提到砂糖橘或者其他水果，砂糖橘完全是自己的歪曲演绎。它是这样演绎的——“因为高果糖浆中有大量果糖，砂糖橘也含有果糖，因此砂糖橘致癌，不能吃”。

对于我们来说，平时饮食按照膳食指南的建议安排每日三餐就可以，并不用太担心。

## 正规渠道购买的放心吃

针对近日网上流传出的一种说法：“现在的耙耙柑最好不要食，果农都曝出来，提前上市的都打了退酸剂，退酸剂含有砷化物，俗称砒霜，对人体有害。”阮光锋介绍，正规渠道购买的耙耙柑是可以放心吃的，大家不必过于担忧。

阮光锋表示，关于“退酸剂”，网上的说法有很多种，还有叫“脱酸剂”“去酸增甜剂”等名字的。可以确认的是，这些东西都是“三无”产品，一些产品可能有砷酸盐。砷酸盐残留容易对环境和人类健康造成威胁，

在当前食品安全管理中，是禁止使用的，使用者和提供者都将受到法律的制裁。

但是，正确使用营养剂增甜是无任何副作用的，大家也不用对农业种植过程中正规的做法过度恐慌和焦虑。

目前，很多肥料厂家都在推广含有磷钾等元素的肥料，用来促使柑橘等增加甜度，这样的营养液都是正规登记的，可以正常使用，对于树体无害，也不会造成任何农残超标等，农户完全可以选择类似叶面肥、磷酸二氢钾之类来提高果实甜度，这些都属于营养肥料，无毒副作用。使用高磷高钾等叶面肥作用机理是提高光合作用效率，增加光合产物，加速营养物质制造和转化，积累有机物等。

总的来说，正规渠道购买的耙耙柑等是可以放心吃的，大家不必过于担忧。

## 关于柑橘类水果的疑问

### 1. 吃砂糖橘，皮肤会变黄？

湖北省武汉市第一医院临床营养科副主任医师孟庆彬解释，吃砂糖橘后皮肤变黄的主要原因是其富含的β-胡萝卜素。当我们短时间内摄入过多的胡萝卜素时，身体可能无法及时代谢这些成分，导致它们在血液中积累，并最终沉积在皮肤的角质层和黏膜部位，从而引起皮肤变黄，这种现象被称为“高胡萝卜素血症”。

别担心，一旦发现皮肤变黄，停止食用含胡萝卜素丰富的食物，多喝水促进新陈代谢，通常情况下，皮肤颜色会在1至2周内逐渐恢复正常，无需特别治疗。

### 2. 吃橘子会引起“上火”？

陕西省人民医院中医科主任医师曹晓菊指出，一般来说，适量食用柑橘类水果，不会引起上火，但是也有个别进食量大会出现上火，特别是橘子，偏温，那些容易上火，或者已经上火的人，不宜过量进食。如果食用柑橘类水果后出现上火的症状，如口腔炎、牙周炎、大便秘结等，建议停止食用，并多喝水。

### 3. 柑橘类水果不能和牛

奶一起吃？

北京大学第三医院内分泌科副主任医师王琛表示，可能有些人在吃橘子的同时喝牛奶，然后出现拉肚子的情况，还有些人把橘子汁和牛奶混合后发现，牛奶变得浑浊了，出现沉淀物，因此认为它们不能一起食用。

其实从营养学的角度来说，橘子和牛奶都是富含营养的食物，橘子汁和牛奶混合出现絮状物，属于正常的反应。而且，我们人体的胃部本就是一个酸性环境，就算不吃橘子，牛奶进入胃肠道后，也会变成蛋白质凝固的絮状物。

如果在柑橘类食品和牛奶食用后发生不适，要考虑自身是否有乳糖不耐受，或者食物出现变质等情况。从营养学角度来说，正常情况下，这两类食物同时吃是没有问题的。

## 这些人吃的时候要留意

《中国居民膳食指南(2022)》建议，一般成年人每天的水果摄入量是200—350克，大概也就是每天1—2个橘子或者橙子。不过，以下4类人吃柑橘类水果的时候要注意。

### 1. 肾功能异常的人

柑橘类水果中钾含量高，所以肾功能异常的朋友食用柑橘类水果要遵医嘱，以免造成血钾过高，出现危险。

### 2. 患有糖尿病的人

糖尿病患者建议在血糖控制稳定的情况下，每天可以吃拳头大小的水果1份，也就是中等大小的橘子1个。同时建议把水果作为加餐食用，而不是正餐的一部分。

### 3. 有消化疾病的人

患有消化系统疾病（如反流性食管炎、胃酸分泌过多导致的胃溃疡等）的人，不建议食用有机酸含量较多的柑橘类水果，以免加重病情。

此外，橘子中含有大量糖分和有机酸，空腹吃橘子会刺激胃黏膜，使胃酸分泌，可能引起脾胃满闷、打嗝泛酸等不适症状。因此，不建议空腹吃橘子。

## 金桔皮要不要吃

金桔皮维生素C含量占80%

□科普中国供稿

进入冬季，很多家庭会买上一大盆有吉祥寓意的金桔盆栽。金桔不光寓意好，营养也很不错。金桔中含有哪些营养？吃金桔到底要不要吃皮呢？

### 能补维生素C

金桔是一种原产于我国的水果，一般可直接食用，酸甜可口。

吃金桔的时候，充斥口腔的不仅是酸甜的汁液，还有柑橘类水果特有的清香。研究人员发现金桔散发出的香气主要是由烯烃类化合物带来的。这些化合物让金桔有了油脂香、松木香和绿叶青草的香味，这些香味混合在一起，就形成了金桔特有的、让人愉悦的香气。

金桔不仅好吃，营养也不错，维生素和矿物质等营养都很丰富，特别是膳食纤维、维生素C、叶酸、胡萝卜素、钾、镁含量都很优秀。

### 1. 膳食纤维

金桔的膳食纤维含量在4克/100克以上，《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》建议，我国居民每天膳食纤维的摄入量要达到25~30克。目前，膳食纤维摄入不足是很多人饮食上的短板，吃100克金桔就能补充每日最低膳食纤维摄入量的16%。

充足的膳食纤维摄入不仅能让我们饱腹感更强，排便更容易，对预防慢性病也很有帮助，比如降低餐后血糖、提高胰岛素敏感性、降低血液中总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平、增加肠道中有益菌的数量等。

### 2. 维生素C

金桔的维生素C含量为35毫克/100克，这个含量和橙子差不多，但是比蜜橘要优秀，是它的两倍。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》建议，我国居民维生素C的摄入量要达到每天100毫克。吃100克金桔，可以帮我们补充每日维生素C需求量的35%。

维生素C不仅是我们人体需要的维生素，也是一种重要的抗氧化剂。充足的维生素C摄入不仅可以维持免

疫功能、皮肤健康，还能预防很多慢性疾病的发生。

### 3. 叶酸

虽然很多蔬菜都富含叶酸，但叶酸比较怕热，天然食物中的叶酸在烹调中损失率高达50%—90%，水果可以直接鲜食，是补充叶酸比较推荐的途径。

### 4. 胡萝卜素

作为金黄色的水果，金桔自然会含有一些胡萝卜素，是苹果的7.4倍。平时多吃富含胡萝卜素的水果对眼睛的健康有益，特别是对于经常在电脑前工作的上班族，可以缓解眼睛干涩等不适症状。

### 5. 钾和镁

金桔的钾和镁含量分别为144毫克/100克和20毫克/100克，饮食上多摄入钾和镁对预防高血压有帮助。

金桔还含有黄酮类化合物、多酚类化合物、多糖类物质、香豆素、柠檬苦素类似物等，都对健康有益。

不过，金桔的热量比其他柑橘类水果略高，为58千卡/100克，虽然一口一个既好吃又方便，但也得控制好量，吃太多小心会长胖。《中国居民膳食指南》建议每天水果摄入量控制在200克—350克，1个普通大小的金桔一般在15克—18克，大一些的可达到近30克。

## 金桔到底吃不吃皮

经常听人讨论“金桔到底要不要吃皮”的话题，金桔和其他柑橘类水果最大的不同就是它可以吃皮，金桔皮和果肉很难分离开，皮中有35种挥发性物质，风味独特。并且，金桔皮的维生素C含量占金桔中总维生素C含量的80%，每百克金桔皮中含维生素C高达200毫克，还含有黄酮类化合物、胡萝卜素等营养，具有很大的食用价值。

可能有些人比较担心金桔皮的卫生问题，生怕会有农药残留。这个不用太担心，咱们从正规途径购买，买回家之后认真清洗即可。建议用清水浸泡10—15分钟，然后用自来水冲洗10秒。

除了能洗干净后直接吃，金桔买回家后还可以尝试泡茶，比如金桔柠檬茶、金桔蜂蜜茶、金桔百香果茶等。