

# 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 and 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,但是也有个别人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。