

砂糖橘致癌、耙耙柑打了退酸剂? 今年柑橘都不能吃了?

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?

砂糖橘含大量果糖致癌? 这种说法完全站不住脚!

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2024年12月在科学辟谣微信公众号刊文强调,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。

提前上市的耙耙柑打了退酸剂? 正规渠道购买可以放心吃

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,今年果农都爆出来,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2024年12月在科学辟谣微信公众号刊文介绍,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。

三个好习惯 是养肝“法宝”

日常生活中一些看似微不足道的习惯,其实对肝脏养护很有益处。

每天量体重。有些人每天醒来都会先测体重,对体重管理非常重视,这个习惯值得称赞。体重超标的人往往腹部脂肪堆积严重,尤其是肝脏、肠道等内脏器官。腹部隆起不仅增加脂肪肝风险,如果不及时干预还可能提升肝癌风险。

不内耗。传统医学认为,肝脏在气血运行和精神情志方面扮演着重要角色。心理学专家



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 专家解答

A. 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2024年12月在医院微信公众号刊文解释,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,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。

B. 吃橘子会引起“上火”?

陕西省人民医院中医科主任曹晓菊在人民日报健康号刊文指出,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可能会出现上火,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,如口腔溃疡、牙周炎、大便秘结等,建议停止食用,并多喝水。

C. 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。

小贴士

《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!

a. 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。

b. 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。

c. 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。

来源:新华社

来源:中国中医药报