

洗楊梅掉色，是加染色劑了嗎？發現小白蟲還能不能吃？

【科普中國】楊梅酸甜可口，是很多人喜歡吃的水果。但是對於楊梅，有的人想吃卻不敢吃，心裏總有一些顧慮，比如：洗楊梅時總會發現一些小白蟲，是怎麼回事？洗楊梅會掉色，是加染色劑了嗎？吃楊梅會加重胃潰瘍？

1 楊梅有蟲是怎麼回事？

楊梅是我國江南特產的水果，和蘋果、梨、桃子一樣屬於核果，但與其他核果不同的是：楊梅的可食部除了部分肉質化的中果皮，更多的是由外果皮衍生出的柱狀突起的細胞組織。

楊梅的這種特殊構造，一方面造就了柔軟多汁、酸甜宜人的舌尖享受。另一方面在沒有果皮保護的果肉中存在很多孔隙，增加了蟲子侵入果實中產卵的機會。

楊梅的成熟期在高溫高濕的夏至時節，在僅為十幾天左右的短促採收期又常常會遇到梅雨期，如此氣象條件會導致樹上和掉落在地上的散發着香甜氣味的楊梅招致果蠅的聚集、繁殖和生長。

雖然，果農在採摘期通常會採取在容器中配制各種誘殺劑放在園內果樹下和澆灑在地面的措施來誘殺果蠅，但這種物理方法不能保證徹底防止成熟楊梅果實中藏有果蠅幼蟲（一般不使用噴灑農藥的化學方法）。

因此，市售的大部分楊梅中確實是有蟲。但楊梅果肉中的蟲子是不致病的果蠅幼蟲，即使不小心誤食了帶蟲的楊梅，也大可不必擔心健康問題。

小貼士：怎麼去除楊梅中的蟲子？

不是所有的楊梅都會有蟲，據相關市場調研報告，有50%的楊梅存在幼蟲。去除蟲子最有效的辦法是衝洗、鹽水浸泡、再衝洗。只需要把楊梅先衝洗一下，再在鹽水中浸泡

20分鐘左右，蟲子就會從楊梅果肉掙扎出來漂浮在水中。倒出漂浮的蟲子，再衝洗後即可食用。圖片

2 洗楊梅掉色，是染色了嗎？

楊梅屬有幾十個品種，但經濟栽培的楊梅基本都是富含花青素的紅色、深紅色和紫紅色的品種。花青素在水中溶解性極強。衝洗楊梅的水壓和攪動時的觸碰，多少會造成楊梅果肉細胞壁的損傷，引起花青素流出，使水染色。

這裏可以負責任的說：很多人擔心的染色劑問題幾乎不可能存在！

一是染色劑會加速楊梅的腐爛變質，二是添加劑的成本不低，在新鮮楊梅中使用染色劑真的得不償失。

3 吃楊梅要注意什麼？

無論從營養成分和功效成分分析的研究資料中，還是從食品安全理論和食物中毒案例的相關報道裏，都沒有發現正常食用楊梅的情況下出現過敏或不良反應。

而吃完楊梅出現口腔、舌尖起泡、口角潰爛等現象，從營養學角度分析，可能是人體在短時間內由于攝入大量糖分後，為加速代謝，對B族維生素的需求量增加的應急反應狀態出現的體徵。

楊梅和其他水果一樣，對於健康人群來說，因其富含維生素、礦物質、植物化學物、有機酸和芳香物質，對補充人體所需營養素，增進食欲有重要作用。但有部分人群存在果糖過敏的問題，在空腹或飯後吃太多楊梅等果糖含量高的水果時，會引起惡心、嘔吐、腸鳴、腹瀉等癥狀。

關於楊梅，網上還有吃楊梅會加重胃潰瘍癥狀的說法。

實際上，消化道潰瘍等患者在未徹底治愈期間，應該暫時避免過量食用酸質成分和膳食纖維較高的包括楊梅在內

的蔬果和粗糧雜豆等食物。

楊梅屬於糖含量較高的食物，不同品種的楊梅含糖量在8%—20%之間。因此，不建議糖尿病患者經常食用楊梅，但在血糖控制穩定的條件下適量食用（100克左右，不要超過200克），有助於預防糖尿病并發癥的發生和發展。

另外，吃完楊梅一定要及時漱口和刷牙，以避免楊梅的酸質成分和糖分對牙齒健康的損害。

4 怎麼挑選楊梅？

通過一看、二嗅、三觸的方法可以成功地選購到好吃又新鮮的楊梅。

一看：先看放置楊梅的容器是否乾燥、潔淨，有沒有被擠壓的楊梅。楊梅存放時間過長，表面會有明顯被壓的痕迹，會出水。如果像泡過水一樣，拿起來會覺得濕濕的，口感不佳。其次看楊梅的顏色，太鮮紅是沒熟透，味道會很酸，而顏色太深、黑紫色楊梅很可能是過熟。應選顏色呈深紅色，拿起來手感幹爽，刺為圓刺的楊梅。

二嗅：楊梅嗅起來如果沒有氣味，說明沒有成熟；如果有淡淡酒味，說明儲存或運輸時間過長。要選聞起來淡淡清香的楊梅。

三觸：可以用手指輕輕觸碰一下楊梅的外表判斷是否成熟和變質。如手感比較硬，說明還沒有完全成熟；如果觸碰後感覺軟有輕微回彈，就可以判斷為成熟。但是如果感覺特別軟的話，說明快要變質的可能性比較大，謹慎購買。

溫馨提示

花青素與蛋白質結合會呈現一種令人不愉快的綠色。如果發現有綠色蟲子漂浮水中，說明有混有爛掉的楊梅溶出的花青素與死掉的蟲體發生了反應，要特別注意。

