

食品安全宣传系列 2018 年之十二：

菠萝过敏令人“累感不爱” 泡盐水竟也爱莫能助？

人民网北京 3 月 28 日电（于露）：菠萝清甜多汁的口感令其“圈粉”无数，但不少人却因菠萝中的过敏原——菠萝蛋白酶而“累感不爱”。那么，为了避免菠萝蛋白酶引起人体的不良反应，应该如何处理菠萝呢？不少人也许会想到一种“对付”菠萝的办法——用盐水浸泡，我们在市场上也经常能够看到许多商家将菠萝泡在盐水中，供顾客挑选。那么，这种方法能够解决菠萝蛋白酶带来的问题吗？何种方法才是处理菠萝的正确方法呢？来看看科信食品营养信息交流业务部主任阮光锋与中粮营养健康研究院研究员陈然如何破解菠萝的“难题”。

阮光锋认为，用盐水浸泡菠萝，并不会使菠萝中的菠萝蛋白酶失活。“研究发现，一般常用的金属盐，比如氯化钠（食盐的主要成分）、氯化钾对菠萝蛋白酶的影响都不大，甚至还有研究发现氯化钠有助于保持菠萝蛋白酶的活性，且目前提取菠萝蛋白酶的方法之一就有‘盐法提取’。因此，用盐水浸泡菠萝并不会使菠萝蛋白酶这一‘罪魁祸首’失

活。”阮光锋认为，用盐水泡菠萝只是一种“大众心理约定俗成”的做法。

陈然也表示，不少商贩用盐水长时间浸泡菠萝的做法，可能造成菠萝中的水溶性物质流失，并且容易滋生细菌，因此并不建议购买在盐水中长时间浸泡的菠萝，最好将菠萝买回家后自己处理。

那么，将菠萝买回家之后应如何处理、防护，才能避免菠萝蛋白酶“作怪”呢？两位专家认为，一般来说，较为有效、彻底的方法是将菠萝放置于开水中煮两至三分钟，通过高温使菠萝蛋白酶失去活性，降低其对人体的影响。此外，阮光锋还建议，如果自己削菠萝，应佩戴手套，避免手部皮肤与菠萝直接接触。

除此之外，菠萝在食用时还有哪些注意事项呢？两位专家提醒，对菠萝蛋白酶有明显、严重过敏反应的人群应谨慎食用菠萝。此外，由于菠萝糖分较高，因此糖尿病人、血糖较高的人群不宜一次性食用过多菠萝，并且由于菠萝中的果酸较多，因此肠胃不好、易反酸的人群也应少食菠萝。

在购买菠萝时，陈然建议可以通过菠萝的“触感”进行挑选。捏起来过硬的菠萝表明其成熟度不够，而捏起来过

软的菠萝则表明或已接近腐烂，因此都不宜购买，购买时应挑选捏起来较为有弹性的菠萝。

受访专家：科信食品营养信息交流业务部主任阮光锋、
中粮营养健康研究院研究员陈然

来源：科普中国-科学为你解疑释惑（2018-03-28）