

食品安全系列宣传 2020 年之十七：



吃杨梅前应该知道的 3 个真相

阮光锋营养师 2020-05-28

臣妾很忙要速阅版

“杨梅注胶”视频中洗出的东西是杨梅的果肉。

“杨梅注胶”容易造成造成杨梅破坏，不耐储存，非常得不偿失，基本不可能。

清洗杨梅掉色其实是其中所含的天然色素——花青素，是正常现象，染色的可能性极低。

杨梅中的虫子通常是果蝇，虽然感觉有点恶心，但是并没有食用风险。

作者：阮光锋

中国农业大学 营养与食品安全硕士
食品与营养信息交流中心 科学技术部主任
中国互联网联合辟谣平台专家委员会成员
2016-2018年度营养健康头条号 头条号签约作者
作者系网易新闻·网易号“各有态度”签约作者



又到了杨梅时节，绯红爽甜的杨梅让人垂涎欲滴。

不过，网上总有说法称，杨梅都是注胶的，还有说法一直称杨梅里都是虫子，吃一颗杨梅就会吃进去 10 条虫子，甚至还有视频为证。而洗杨梅掉色的，都是因为染色了。这让很多人非常担心买到不放心的杨梅了。

还能愉快吃杨梅吗？今天我们聊聊杨梅。

杨梅都是注胶的？

近日，网上出现了一条“注胶杨梅”视频。视频中，一名女子拿着杨梅在水龙头下反复搓洗挤捏，最后在手上留下了一些“胶状物“，就断言是注胶的，还提示大家买杨梅要注意。

杨梅搓洗出来的胶状物到底是什么？还能愉快地吃杨梅吗？

其实，视频中搓洗出来的东西根本不是什么胶，而是杨梅的果肉。

吃过杨梅的肯定对它多汁的果肉印象深刻。没错，杨梅果肉的确非常多汁，这是因为杨梅中 90%以上都是水分，剩下不到 10%才是它的干物质，这其中就有膳食纤维、蛋白质和脂肪等，也有一些维生素和矿物质。

由于果实没有外果皮包裹，果实非常容易被破坏。所以，杨梅很容易被人搓烂。

视频中女子捏碎剩下的不是别的，恰恰就是果肉，也就是组织结构被破坏（挤掉水分）后揉在了一起，并不是什么胶。

实际上，杨梅注胶是件很不靠谱的事情。

由于杨梅没有外果皮的保护，它其实是非常脆肉的，很容易受伤，不容易储存。在杨梅的采摘过程中，农户最需要做的就是尽量避免挤压和减少手工操作。

如果给每个杨梅都注胶，不仅需要很高的人力成本投入，还很容易破坏杨梅，这完全是一件非常得不偿失的事情，这么干的基本上是脑子坏了。

所以，“杨梅注胶”基本上是一条谣言，大家还是不要太担心了。

洗杨梅掉色，是染色的吗？

很多人发现，买回家的杨梅拿水一泡，水是红的或深紫色的，就担心这样的杨梅是染过色的。是真的吗？

其实，这种判断并不靠谱。

因为，我们常见的杨梅，无论是红色是还是紫色的，都富含水溶性的花青素。

花青素非常容易溶解到水里，只要杨梅熟到一定程度，汁液就很容易流出的；或者一些杨梅在运输储存过程中，受到磕磕碰碰发生破损也会有汁液溶出来，就会把水染成红色或者深紫色。

这是很正常的现象，不一定是因为染色。

吃一颗杨梅等于吃 10 条虫子？

杨梅里确实可能会有小白虫，它们是果蝇的幼虫。这是杨梅的传统栽种中很正常的自然现象。

实际上，杨梅容易生虫跟它自身也是有很大关系的。吃过杨梅的都知道，杨梅可食部分已经是果实的最外层，而且，在杨梅外面也没有果皮可以起到保护作用。而杨梅的果肉鲜嫩柔然，虫子可以轻易侵入果实中产卵，所以杨梅就很容易生虫。

说到果蝇及其幼虫，很多人就会联想到苍蝇和蛆。

其实，大部分果蔬上的虫子其实与平常人们所指的蛆是完全不同的。

平常人们所说的蛆是腐生在人畜的粪便上，它们有传染疾病的风险。而果蝇跟苍蝇完全不同，幼虫生来就是吃果肉的，以水果的营养为生，不会携带传染病菌，一般对人体无害。

而且，人体胃液的酸度是可以杀死果蝇幼虫的，就算吃进去，这些幼虫会也被当成蛋白质消化掉，不会在人体内生存或繁殖。所以，杨梅中的小虫，即使是吃下去，对人体是没有危害的，完全不用惊慌。

这点果蝇幼虫还能给我们补充一点蛋白质呢。

有些人可能会觉得太重口味了，怎么办？

其实处理也不麻烦。吃之前，可以用盐水将杨梅浸泡一下。因为果蝇很怕盐，用凉开水加盐浸泡一下，它们就会都从杨梅里跑出来。