

2022 年食品安全系列宣传之二十一：

反季水果不健康？

来源：科学辟谣 时间：2022-07-1

流言：

随着生活水平的提高，对于水果的选择范围真的是越来越广。甭管什么季节，现如今只要肯花钱，任何水果都能随时买回家尝鲜。特别是很多老年人给隔辈的孙子孙女们买水果的时候，就愿意花大价钱买反季水果，很多人对此表示不赞同，理由是——反季水果不健康。

真相：

我们建议消费者们在选购水果的时候，应侧重于购买当季、当地产的水果，同时还需要保持水果种类的多样性。认为反季水果的种植过程中总会有不利于健康的因素，这种观念也并不准确。



图虫创意

果蔬中是否存在不利于健康的因素，与自然栽种还是大棚栽种之间没有必然联系。随着现代化农业技术的推广应用，大棚栽种水果技术越来越成熟，所有的保鲜剂、食品添加剂、植物生长调节剂，只要是国家相关标准允许使用的，且在规定的用量下，对人体健康是没有危害的。

参考文献：

1. 《中国居民膳食指南（2016）》
2. 《GB 2763—2019 食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量》
3. Liu, R.H. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. *Adv. Nutr.* 2013, 4.4. Aune, D.; Giovannucci, E.; Boffetta, P.; Fadnes, L.T.; Keum, N.N.; Norat, T.; Greenwood, D.C.; Riboli, E.; Vatten, L.J.; Tonstad, S. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int. J. Epidemiol.* 2017, 46, 1029–1056.
5. Slavin, J.U. of M.; Lloyd Beate, P.N.G.R. Health Benefits Of Cassava-Karapendalam. www.yadtek.com > Heal. > Diet Nutr. 2012, 3, 506–516.

本文由“科学辟谣平台”（ID：Science_Facts）出品，转载请注明出处。文中所用图片为版权图库，不授权转载。