

食品安全系列宣传（2023年第三十一期）：

苹果籽有毒？这些水果别嚼籽

来源：2023-10-26 人民网科普-食品安全

吃苹果，你们会选择连皮带籽全吃掉吗？曾有媒体报道过，一婴儿因喝了由整个苹果榨的果汁后出现腹痛、呕吐的症状，这引起大家对“苹果里的苹果籽有毒”的猜测。事实真的是这样吗？今天，我们就为大家科普一下。

苹果籽有毒吗？

苹果是世界上最受欢迎的水果之一，它们有小而黑的籽，且这些籽带着苦味，大部分人不会吃。但有些人会觉得苹果全身都能吃，还能帮助“抗癌”？其实，苹果籽含有一种叫做苦杏仁苷的植物化合物（也称为氰苷），杏仁苷是种子化学防御的一部分，它本身是无害的，但当完整的种子被破坏、咀嚼或消化，杏仁苷就会降解为氰化氢。氰化物在历史上一直被当做毒药使用，它会干扰细胞的氧气供应，在足够高的剂量下，可能在几分钟内导致死亡。

不小心吃了苹果籽会怎样？

如果您偶尔吃到几颗苹果籽，其实一般不会出现明显的不适，也不会马上引起中毒。这是因为苹果籽外面有一层保护层，可以抵抗消化。只有当苹果籽被损坏（如被磨碎或咀嚼）后才会产生氰化物。因此，吞食几颗苹果籽不太可能产生严重后果。

但是，如果人体长期大量吃苹果籽，氢氰酸大量沉积在体内，就会造成人体的缺血和缺氧。可能引起机体中毒，出现头晕、头痛、呼吸急促、昏迷等症状，对人体健康有一定的危害。

吃多少量的苹果籽会引起中毒？

一般成年人至少要吃 150 粒以上苹果籽才会中毒。根据不同品种，1 克苹果籽中苦杏仁苷含量为 1-4 毫克，1 克细碎或咀嚼的苹果种子可释放 0.06-0.24 毫克的氰化物。因此，吃 150 粒以上磨碎的苹果籽才可能致命，一颗苹果只有 5-8 粒籽，也就意味着嚼碎吃下 20 多个苹果的所有籽才可能中毒。苹果籽的确切致死剂量差异很大，这取决于体重、个体耐受性和苹果的类型。

还有哪些水果别嚼籽？

生活中常见的水果，如桃子、樱桃、沙果、杏、梨、李子、枇杷等，它们的籽都跟苹果籽一样含有苦杏仁苷（氰苷），在食用的过程中要尽量避免吃到它们的籽。

水果对我们的身体健康有很大帮助，不仅能补充人体所需要的水分，还含有丰富的维生素。所以，我们不要因为一些“危言耸听”的传闻而对部分水果敬而远之。只要在食用过程中注意避免误食这些有害的果籽就可以放心吃。

作者：洛阳师范学院 冯佳慧 刘溟

审核专家：河南科技大学食品与生物工程学院副教授 王耀