

胡萝卜卖相好 不一定是洗了美颜澡



网络图片



网络图片

作为秋冬季时令美食,最近网络上关于胡萝卜的传言不少。有说超市里外表艳丽的胡萝卜是经过甲醛泡洗过的,有说胡萝卜吃多了会导致皮肤变黄变黑。那么,这些说法有没有道理呢?不妨听听专家怎么说。

颜值高的胡萝卜不安全 说法不准确

大超市的胡萝卜表皮干净卖相好,小商铺的胡萝卜表皮带泥有点儿脏?最近网上某些“打假博主”的测评视频显示,带泥土的胡萝卜甲醛含量在安全值以内,而洗干净的色泽鲜亮的胡萝卜甲醛却超标很多。那么,胡萝卜上的泥土真是经过甲醛泡洗干净的吗?

上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟教授在接受记者采访时介绍,超市里的胡萝卜之所以干净又光滑,其实是严格的食物处理流程作用的结果。胡萝卜进入超市之前,大都会经过严格的分拣和清洗等处理程序。首先,将胡萝卜浸泡在水中去除表面的泥土和杂质,然后,工人会用刷子或高压水枪清洗胡萝卜表面。有时胡萝卜还可能会经过抛光处理,使其表面更加光滑。当然,也有很多蔬菜基地或分销商选择使用现代化的筛选和清洗设备如电子筛选器、刷洗机等设备来分拣和清洗胡萝卜,以保证胡萝卜表面的光滑和干净卫生。

至于某些“打假博主”的测评视频,其测试所用的试剂盒和测试方法可能欠缺规范性和严谨性。

刘少伟分析说,一是有些博主们用的是空气甲醛试剂盒,空气甲醛试剂盒应该模仿生活真实场景,即放几斤胡萝卜在厨房,等甲醛挥发出来,再用试剂盒检测厨房内空气的甲醛含量,但如果是在一个饭盒里放半盒胡萝卜后再检测,甲醛浓度自然就高。此外,这些试剂盒本身含有MBTH(酚试剂),它能和空气里的甲醛发生反应产生蓝绿色,但是胡萝卜本身含很多醛类、酚类和芳香胺类物质,这些物质也能让试剂变蓝。当然,也有些测试视频用的确实是食品甲醛试剂盒,显示胡萝卜也变蓝了,但是他们取样的比例并没有按照操作要求来,所以用错误的检测方法得出了夸大性的数据。

刘少伟分析说,胡萝卜本身确实含少量的内源性甲醛,这是正常生长代谢中产生的,很多蔬菜和植物都有,含量都不高,远低于对人体健康

构成威胁的水平,蔬菜清洗和烹煮过程中,也很容易溶解或挥发。

炒胡萝卜放油 并非越多越好

炒胡萝卜时多加油,营养才更好吸收,是真的吗?

刘少伟解释说,由于类胡萝卜素只能溶于油脂,所以烹饪过程中添加油更容易让类胡萝卜素从胡萝卜中释放出来。但是,这并不是说只有烹调油才能加速胡萝卜素的释放,所有含油脂类的食材,都有助于完成这个任务。也就是说,只要能让类胡萝卜素和脂肪在小肠里相遇,就有助于类胡萝卜素的吸收。而这与类胡萝卜素在人体内的转化吸收密切相关。

具体而言,食物中的类胡萝卜素在加工过程中,由于热作用、机械力或在酶的催化下,从食物基质中部分释放出来,摄入体内后,经过咀嚼作用和唾液酶的催化会再次释放。由于类胡萝卜素的脂溶性,这时候它就会与脂类混合形成小脂滴。随后,类胡萝卜素在小肠内参与多个代谢后,还会从脂滴中慢慢转移出来,在小肠中与胆盐、油脂、磷脂等一起被转化为更易被人利用的水溶性混合胶束,这时候才会被人体细胞吸收利用。

一般来说,一餐20克左右的总脂肪(不是单指烹调油,包括其他食物中的脂肪)摄入即可使类胡萝卜素吸收显著提高,比如用胡萝卜炒肉,比如搭配沙拉或蛋黄,都能达到这个效果。

但是,胡萝卜素的吸收率本身是有限的,过量摄入并不能让吸收量再提高。数据显示,食物基质中仅有3.5%的类胡萝卜素可以被吸收利用。因此,炒菜时放入过多的烹调油脂,除了可能导致脂肪摄入过多,不一定能提高类胡萝卜素的吸收利用率。反倒是像蒸煮等加工,对于果蔬组织的破坏再联合油脂的摄入,更能大大增加类胡萝卜素的吸收。

类胡萝卜素不仅存在于胡萝卜中,很多深绿色或红黄色的蔬果中都可以见到它们的身影,例如西兰花、菠菜、空心菜、甘薯、西红柿、西瓜、南瓜、芒果、木瓜等。而在吃这些食物时,还应注意搭配富含脂肪的食物如肉类、坚果等一起吃,同时尽量细嚼慢咽,从而让类胡萝卜素更好地释放出来。

日常适量吃胡萝卜 不足以导致皮肤变黑

网上有种说法是,吃太多胡萝卜皮肤会变黑,这是真的吗?答案是确实有可能,但前提是得吃非常多。

刘少伟解释说,胡萝卜含丰富的β-胡萝卜素,它在人的肠道中会被消化分解成两个维生素A分子,而维生素A参与许多重要的生理功能,如视力、生殖、免疫和生长。一般来说,人体会根据需要控制β-胡萝卜素转化为维生素A的过程。当人体内维生素A达到一定水平后,β-胡萝卜素的转化会减缓或停止。这时候,多余的β-胡萝卜素一部分会被储存在人体的肝脏和脂肪组织中,通过排便排出。另一部分则会沉积在皮肤表层,当沉积的量足够大时,就可能导致皮肤的“晒黑”现象。通常情况下,这种色素沉着最明显的地方是手掌和脚底,可能还会出现在其他皮肤褶皱处。在医学上,这被称为类胡萝卜素血症。

其实,连续几天食用胡萝卜一般不太可能导致肤色变黑。虽然目前尚无科学研究明确证实每天食用多少胡萝卜才会导致肤色变黑,但有证据显示,当血液中的类胡萝卜素水平高于250—500 μg/dL时,类胡萝卜素血症就会出现。

改变肤色,既取决于数量,还取决于胡萝卜的品种、大小、成熟度、胡萝卜的烹饪方式(生或熟)以及是否与脂肪源一起食用。个人的体重和胃肠健康状况也会影响β-胡萝卜素的吸收量。所以,大多数人日常吃的胡萝卜,根本不足以导致皮肤变黑。

值得一提的是,胡萝卜吃多了还可能导致皮肤变黄,这也是类胡萝卜素血症的表现。刘少伟分析说,胡萝卜中的β-胡萝卜素具有疏水亲脂的特点,会自然地与人体细胞膜、脂质体(亲脂性成分)相互作用结合在一起,致使黄色素沉着在毛细血管分布较丰富的皮肤内和皮下组织中。人体大量摄入后,没有那么容易排出,就会出现皮肤被黄染的情况。

除了胡萝卜,短时间内大量摄入南瓜、柑橘类水果等富含β-胡萝卜素的食物,也会出现这种情况。一般只要注意减少摄入量、丰富食物种类,皮肤变黄的情况过一段时间(一般需要2到6周)就能缓解,不必过分担心。

来源:新华网