2023年3月14日 星期二
主编 赵小洪 责编 余麟
视觉 胡颖 朱兴羽 制图 朱正非 校审 王志洪

菠萝扎嘴 因为真的有“针”？

春夏之际，天气变暖。街边水果摊上买水果的人都多了起来，各种五颜六色的水果看得人心情愉悦。但是，其中有一种水果，吃起来却让人不太安心，当你在吃它的时候，它竟反过来“吃你”！它就是菠萝。吃过菠萝的朋友都知道，每次吃完菠萝，嘴巴总觉得涩涩的，还有点疼，好像被针刺扎过一样，为什么会这样呢？

蛋白酶和草酸钙让菠萝扎嘴

菠萝之所以会扎嘴，原因在于菠萝里含有的蛋白酶和草酸钙。当我们吃菠萝时，菠萝里富含的蛋白酶会分解掉口腔黏膜上的纤维蛋白，导致黏膜受损，使我们产生刺痛感。而草酸钙是一种白色结晶状的粉末，在显微镜下呈“针”状，草酸钙进入口腔后，也会刺破我们的口腔黏膜、舌头、咽喉等组织，造成损伤，产生扎嘴的感受。有观点认为，相比蛋白酶，草酸钙才是导致菠萝扎嘴的元凶，但这一说法目前没有得到科学认证。

事实上，从自然界的角度来看，菠萝中含有的蛋白酶和草酸钙为它筑起了一道防线，让任何品尝过菠萝的动物先在嘴巴上尝点苦头，从而避免各种动物和昆虫的伤害。现如今人类将其作为水果食用，就不可避免地要承担起“针扎”的后果了。

用盐水泡菠萝，就不扎嘴了吗？

为了吃菠萝不扎嘴，人们使用盐水来泡菠萝，但这真的有用吗？

先说结果。用盐水泡菠萝使它不再扎嘴的方法，效果有限，主要是心理作用。菠萝中的草酸钙在盐水中会溶解，在这一点上确实会减少一些草酸钙针晶的含量。而菠萝蛋白酶的活性抑制，需受到温度、金属离子浓度等的影响，简单的盐水是没办法彻底解决的。

研究发现，盐会使得酶失去活性。但这里用到的盐一般指的是那些“金属的离子化合物”，比如含铅离子、汞离子等的重金属盐，对菠萝蛋白酶的抑制效果较明显。而我们用来泡菠萝的盐水，用的是食盐（NaCl）水，Na+离子对于蛋白酶的活性抑制效果较其他金属离子明显较差。所以如果用低浓度的盐水泡菠萝，并且泡的时间还比较短的话，是无法有效地使蛋白酶失去活性的，只能对其活性有较小程度的抑制。

2015年，《食品科技》上有一份研究报告显示，用7%的氯化钠溶液将菠萝浸泡10分钟，菠萝蛋白酶的活性会被有效抑制。而制作7%的氯化钠溶液，相当于在1升水中加入70g盐，这个浓度相比平时我们用的盐水浓度高很多。因此，用食盐水来泡菠萝，只能起到些许抑制扎嘴的效果，但效果不大，更多的是给我们一点“心理安慰”。

如果真的对扎嘴的感觉深恶痛绝的话，比起泡盐水，不如试试把菠萝煮熟。加热会导致蛋白酶失去活性，真正做到不扎嘴的效果。

蛋白酶含量较低，凤梨不扎嘴

那么，有什么办法可以生吃菠萝不再扎嘴呢？方法也很简单，就是吃凤梨！有读者会问，凤梨和菠萝不是同一个物种吗？没错，从分类学角度来说，凤梨和菠萝确实是同一种植物物种，都属于凤梨科凤梨属。

供食用的菠萝主要有四类，分别为卡因类、西班牙类、皇后类和杂交类4个大类，包括上百个品种。有些叫菠萝、有些叫凤梨，在形态、造型、大小上也各不相同，有时候根据商家的宣传，我们也容易把它们误以为是不同的水果。以2015年为例，国内的菠萝产区种植的菠萝，大部分都是皇后类的巴厘菠萝，比如著名的徐闻产区。所以我们在水果摊上常见的菠萝大概率是这一种，这种菠萝叶片带齿，果皮一般是橙红色，味道较为浓郁，果肉口感脆甜。但存在扎嘴的问题。

那么，为什么吃菠萝会扎嘴，吃凤梨就不会？这是因为一些品种的凤梨里蛋白酶含量较低，所以食用起来不会有明显的扎嘴感。例如市场上比较受欢迎的金钻菠萝、香水菠萝等。总的来说，盐水泡菠萝就“不扎嘴”，这个说法是不严谨的！如果真的对菠萝扎嘴这一情况深恶痛绝，想要吃菠萝不扎嘴，也可以考虑将菠萝烹饪后食用，或者不吃菠萝，转吃凤梨就可以了。

近几年，随着农业技术的不断发展，越来越多带有不扎嘴性状的菠萝品种开始出现在市场上。在现在，市场上能买到的许多菠萝都是切开就可以直接吃，不必担心会扎嘴了。另外，对于易过敏人群也要注意，菠萝有可能会引起口腔过敏综合征。如果你吃完菠萝后出现红疹、身体皮肤发痒红肿、呼吸困难等症状，就有可能是出现了过敏，这时需视情况对待，严重的需及时就医问诊。

据科普中国

“红心”甘蔗 千万别吃

甘蔗作为一种清甜多汁的水果一直很受欢迎，但是到了清明前后，食用甘蔗就要谨慎了。“清明蔗，毒过蛇”，这句俗语你听过吗？其实，“毒过蛇”的并不是甘蔗本身，而是发霉变色的“红心”或者“黑心”甘蔗。

为什么吃霉变甘蔗会中毒

甘蔗霉变后会产生一种神经毒素，是青霉菌和曲霉菌等少数菌种产生的有毒代谢产物3-硝基丙酸。进入人体后被吸收，发病急，一般是十几分钟至十几小时。

短时间内引起中枢神经系统损伤，导致脑水肿、头痛，重者抽搐、四肢强直足呈鸡爪样、瞳孔放大；严重可导致缺血、呼吸衰竭死亡。还有部分因甘蔗毒素导致中毒的患者留下语言、运动障碍等后遗症。

医生表示，质软、变色、酒味、长毛、红心的甘蔗都不建议吃。很多人以为把甘蔗发霉的部分砍掉，再吃剩下的甘蔗就没问题了。其实，这是个致命的误区。病菌入侵甘蔗后，菌丝可以延伸，即使砍掉霉变的部分，剩下的甘蔗也有肉眼看不见的大量毒素。

医生提醒，一旦发现食用霉变甘蔗的中毒者，应迅速将其送到医院救治，早期中毒病人可通过洗胃或灌肠排除毒素。目前，对霉变甘蔗引起的急性食物中毒无特效治疗，只能采用对症处理，如保护肝脏和肾脏，纠正水和电解质代谢紊乱以及酸中毒。

三招教你挑选好甘蔗

①看外观和中心部分

表皮黑中带红、光滑、有白霜的甘蔗，比较新鲜。如果甘蔗色泽差，在末端出现絮状或茸毛状的白色物质，切开后的剖面如果有泛红黄色、棕褐色，或青黑色的斑点斑块，表示已霉变，这样的甘蔗别买！

②摸硬度

新鲜甘蔗质地坚硬，霉变甘蔗质地较软。如果质地比较松软的甘蔗那就要注意了。

③鉴别有无异味

正常甘蔗榨出来的蔗汁清甜爽口，具有甘蔗特有清香风味；如果闻到有酸馊霉味或酒糟气味等异味，说明已经霉变，这样的甘蔗不能食用。

据健康时报

爆料台

后疫情时期，人们更加关注自己的身体，不断探索着新的健康方式，并且愿意为之买单。相应地，健康消费迅速成为投诉热点。

您有料，我来报。

如果您遇到医疗消费欺诈、养老骗局、美容变毁容等消费维权问题，欢迎联系我们，留言爆料、交流、探讨！

联系邮箱：kangyangtang@qgzjk.com
维权热线：17783599645（微信同号）

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失重庆鑫磊森新材料技术有限公司公章壹枚，公章编号5001057142691 声明作废。
♦遗失重庆竹南岸成工程管理咨询有限公司印章证明，编号：50010823023300328，声明作废。
♦江津博世水中医（综合）诊所遗失医疗机构执业许可证副本，登记号PDY8806660001617D2122，声明作废。
♦遗失蒙特费罗（重庆）电梯配件有限公司工会委员会法人证书（统一社会信用代码91500110580168949T）声明作废。
♦遗失开州区隔壁老付烧烤店食品经营许可证副本，编号JY25002340095877 声明作废。
♦遗失合川区草街街道老长春饮店食品经营许可证（正本）许可证编号JY25001170118163 声明作废。
♦邓德遗失巴中市恩阳区人民医院开具的住院费用结算明细单，编号：2360082573，金额：180933.15元，声明作废。
♦遗失重庆市綦江区小希羊肉馆食品经营许可证副本，许可证编号JY25001101102605 声明作废。
♦重庆福渝堂大药房南川五店遗失药品经营许可证副本，许可证编号：渝DB0180588，声明作废。
♦遗失城口县辰记餐饮店食品经营许可证正副本，许可证编号JY25002291000874 声明作废。
♦南川区福渝堂药房遗失药品经营许可证副本，许可证编号：渝DA0180170，声明作废。
♦遗失重庆市龙坡区西彭镇城西家园工会委员会工会法人资格证书正本，遗失时间：2023年2月，发证单位：重庆市九龙坡区总工会，发证时间：2018年11月22日，声明作废。
♦郭宋妮遗失律师执业证书，执业证号：15001202211448546，现声明作废
♦遗失重庆青菜帮汽车销售服务有限公司公章壹枚，公章编号：5002361075293 声明作废。
♦两江新区罗晓玲面庄遗失食品经营许可证正副本，编号：JY25003590092190 声明作废。
♦遗失九龙坡区小秀同学食品经营摆食品经营许可证副本编号JY15001070272030 作废

免费声明

本人周墨珊因本人家庭原因于2022年11月1日将名下个体店铺转让予张群平，为了避免权属纠纷，特做如下说明：1.现出租工商注册名为：渝北区春树之约美甲美睫店。2.于2022年11月1日起，由此经营店铺所引起的纠纷和造成的一切后果，其责任概由渝北区春树之约美甲美睫馆承担，与本人周墨珊无关。特此声明！

♦江津区速美餐馆遗失食品经营许可证副本，编号JY25001160173086 声明作废
♦遗失潼南区三三羊肉粉食品经营许可证正副本（编号JY25001520032032）声明作废
♦遗失铜梙区三川吴凉面餐馆食品经营许可证正副本，编号JY25001510036780 声明作废
♦遗失重庆烨泓置业发展有限公司财务专用章（印章编号：5001051018148）声明作废
♦遗失大足区龙岗街道余叶宾馆特种行业许可证正本渝足公特2013字第1001955号声明作废
♦王涛于2023年3月13日不慎遗失身份证件，证号：51022319800628****，现声明作废。
♦中国共产主义青年团重庆市江津区柏林镇兴农村支部委员会公章丢失，声明作废
♦遗失王思羽出生医学证明，编号P50019515 1作废
♦遗无渝黑鹮老付烧烤店食品经营许可证副本，编号JY25002340095877 声明作废
♦遗失合川区草街街道老长春饮店食品经营许可证（正本）许可证编号JY25001170118163 声明作废
♦邓德遗失巴中市恩阳区人民医院开具的住院费用结算明细单，编号：2360082573，金额：180933.15元，声明作废
♦遗失重庆市綦江区小希羊肉馆食品经营许可证副本，许可证编号JY25001101071957，声明作废。
♦遗失重庆新区在仁餐馆（食品经营许可证）正副本，许可证编号JY25001100102605 声明作废
♦重庆福渝堂大药房南川五店遗失药品经营许可证副本，许可证编号：渝DB0180588，声明作废。
♦遗失城口县辰记餐饮店食品经营许可证正副本，许可证编号JY25002291000874 声明作废
♦南川区福渝堂药房遗失药品经营许可证副本，许可证编号：渝DA0180170，声明作废。
♦遗失重庆市九龙坡区西彭镇城西家园工会委员会工会法人资格证书正本，遗失时间：2023年2月，发证单位：重庆市九龙坡区总工会，发证时间：2018年11月22日，声明作废。
♦郭宋妮遗失律师执业证书，执业证号：15001202211448546，现声明作废
♦遗失重庆青菜帮汽车销售服务有限公司公章壹枚，公章编号：5002361075293 声明作废。
♦两江新区罗晓玲面庄遗失食品经营许可证正副本，编号：JY25003590092190 声明作废。
♦遗失九龙坡区小秀同学食品经营摆食品经营许可证副本编号JY15001070272030 作废

遗失奉节县羊市镇楼门村股份经济合作联合社（账号382601012001000040）在重庆农村商业银行股份有限公司奉节支行羊市分理处开户许可证核准号J6677001401702 声明作废

♦江津区速美餐馆遗失食品经营许可证副本，编号JY25001160173086 声明作废
♦遗失潼南区三三羊肉粉食品经营许可证正副本（编号JY25001520032032）声明作废
♦遗失铜梙区三川吴凉面餐馆食品经营许可证正副本，编号JY25001510036780 声明作废
♦遗失重庆烨泓置业发展有限公司财务专用章（印章编号：5001051018148）声明作废
♦遗失大足区龙岗街道余叶宾馆特种行业许可证正本渝足公特2013字第1001955号声明作废
♦王涛于2023年3月13日不慎遗失身份证件，证号：51022319800628****，现声明作废。
♦中国共产主义青年团重庆市江津区柏林镇兴农村支部委员会公章丢失，声明作废
♦遗失王思羽出生医学证明，编号P50019515 1作废
♦遗失开州区隔壁老付烧烤店食品经营许可证副本，编号JY25002340095877 声明作废
♦遗失合川区草街街道老长春饮店食品经营许可证（正本）许可证编号JY25001170118163 声明作废
♦邓德遗失巴中市恩阳区人民医院开具的住院费用结算明细单，编号：2360082573，金额：180933.15元，声明作废
♦遗失重庆市綦江区小希羊肉馆食品经营许可证副本，许可证编号JY25001101071957，声明作废。
♦遗失重庆新区在仁餐馆（食品经营许可证）正副本，许可证编号JY25001100102605 声明作废
♦重庆福渝堂大药房南川五店遗失药品经营许可证副本，许可证编号：渝DB0180588，声明作废。
♦遗失城口县辰记餐饮店食品经营许可证正副本，许可证编号JY25002291000874 声明作废
♦南川区福渝堂药房遗失药品经营许可证副本，许可证编号：渝DA0180170，声明作废。
♦遗失重庆市九龙坡区西彭镇城西家园工会委员会工会法人资格证书正本，遗失时间：2023年2月，发证单位：重庆市九龙坡区总工会，发证时间：2018年11月22日，声明作废。
♦郭宋妮遗失律师执业证书，执业证号：15001202211448546，现声明作废
♦遗失重庆青菜帮汽车销售服务有限公司公章壹枚，公章编号：5002361075293 声明作废。
♦两江新区罗晓玲面庄遗失食品经营许可证正副本，编号：JY25003590092190 声明作废。
♦遗失九龙坡区小秀同学食品经营摆食品经营许可证副本编号JY15001070272030 作废

遗失重庆市渝北区龙洲湖小区物业管理有限公司公章壹枚，公章编号：5002361075293 声明作废。

♦遗失重庆鑫磊森新材料技术有限公司公章壹枚，公章编号50010571426091 声明作废。
♦遗失重庆竹南岸成工程管理咨询有限公司印章证明，编号：50010823023300328，声明作废。
♦江津博世水中医（综合）诊所遗失医疗机构执业许可证副本，登记号PDY8806660001617D2122，声明作废。
♦遗失蒙特费罗（重庆）电梯配件有限公司工会委员会法人证书（统一社会信用代码91500110580168949T）声明作废。