

# 草莓谣言满天飞 专家解疑全明白

## 白草莓不是转基因水果，草莓个头大小与品种有关

□解放日报任翀报道

草莓是人们喜欢的一种水果，但每年总有一些关于草莓的错误说法，引发消费者对草莓的担忧和讨论，真相到底如何？

### 白草莓是转基因的？

白草莓的来历，有人说是“转基因”，但农科专家已经辟谣：白草莓不是转基因水果，而是自然变异的结果。

具体来看，草莓的红色源于花青素在液泡中的积累。花青素越多，草莓越红，反之亦然。但草莓是一种容易发生自然变异的浆果，当花青素因变异变少时，草莓就会变成粉红色；再少一点，就变成了白色。这些变异都是草莓在繁殖中自然发生的，与转基因没有关系。

由于粉草莓、白草莓的性状比较出众，所以农科专家通过杂交等育种手段，将自然变异产生的性状保留了下来，并继续通过杂交等方式不断优化，从而诞生了不同种类的粉草莓、白草莓。

其实，白草莓并不是新产品。几年前，白草莓、粉草莓就已在市场崭露头角。目前市场上常见的白草莓、粉草莓有多个品种，每个品种的个头和颜色有所区别，风味也各具特色。

当然，由于粉草莓、白草莓的培育难度较红草莓高一些，所以售价也会高一些。

### 草莓是最脏水果？

在涉及草莓的谣言中，常见的还有一条：“草莓名列最脏水果排行榜榜首。”这种说法也很有问题。

在某组织发布的“最脏果蔬榜单”中，草莓确实多年入榜。可是，该组织只是一个民间组织，其权威性值得商榷。而且其评判果蔬“脏不脏”的标准不是果蔬上的农药残留量有多少，而是每种果蔬上残留了几种农药。事实上，大多数果蔬都会检出不止一种农残，但只要农残含量低于标准限量，就能通过简单清洗后食用，没有食品安全隐患。所以包括美国农业部等在内的相关机构都不认可相关组织的“最脏果蔬榜单”。

我国的农产品生产销售同样遵循相关标准。就不少地区栽培的草莓而言，大部分都种植在大棚中，采取蜜蜂授粉、黄板引虫等生态栽培技术，极少使用农药，所以草莓并不脏，很多草莓采摘园更是支持游客边摘边吃。

而在销售渠道，标准化菜市场、商超卖场等正规渠道对包括草莓在内的农产品都有农残等安全指标要求，有的还设有快速检测站现场检测，不合格产品不得销售。所以，在正规渠道购买的农产品安全有保证。

### 草莓打了膨胀剂？

有消费者发现，不同品种的草莓个头不一样，有的草莓个头大，几乎比其他草莓大一倍；有的草莓不仅个头大，而且口感比较硬；还有的草莓出现了“连体”等不规则的造型。有消费者问，这是不是打了膨胀剂或催熟剂？



答案也是否定的。

农科专家指出，草莓个头大小与用药无关，而与品种和管理有关。有些品种的个头本身就大一些，这就像不同品种的草莓在颜色、风味上有区别一样正常。

口感较硬的草莓，有的可能是品种本身的特点，还有的因为没有完全成熟就被采摘，所以影响了口感。

至于“连体”等不规则造型，通常由两种原因造成：一是草莓花芽分化时温度偏低，导致分化不佳，出现畸形；二是草莓开花授粉时，温度过高或过低，蜜蜂授粉不佳或不及时，影响外观。不过，不规则的草莓虽然不好看，但不影响食用，也没有安全问题。

还有传言称，很多草莓打了甜蜜素，所以吃起来才甜。这更是无稽之谈。草莓作为浆果，本身就不易保存，很容易磕坏。如果打甜蜜素，会加速草莓变质，对商家来说得不偿失。

### 草莓怎么洗？

有消费者问，食用草莓前该怎么洗？成熟的草莓比较娇嫩，不能揉搓。其实，食用草莓前用清水冲洗一下，就能洗去生长、采摘、运输过程中沾上的灰尘；如果有农残，5分钟左右的浸泡加再次清洗，也能去除。有些消费者还习惯在水里放一点盐、小苏打等，并无不当。如果使用了盐、小苏打浸泡，建议食用前再用饮用水冲洗一下。但是，不建议用洗洁精等清洗草莓。

需要注意的是，清洗草莓时不要摘掉草莓蒂，以避免洗下来的污水通过草莓蒂的位置进入草莓内部，反而影响清洗效果。

## 破解传言：水果甜≠热量高

### 《中国居民膳食指南》建议每天吃200g-350g水果

□学习强国海德拉报道

很多人吃水果的时候，都会倾向于选择一些吃起来不甜的水果。因为有传言称，越甜的水果，热量也就越高。这是真的吗？吃不甜的水果真能避免热量超标吗？

### 水果甜度与其热量没关系

其实水果的甜度与其热量并没有直接的关系。在水果的组成中最可能导致它甜度高的其实是碳水化合物的种类，而导致水果热量高最主要的原因是其碳水化合物的含量。

水果中的碳水化合物主要分为淀粉、膳食纤维以及葡萄糖、麦芽糖、果糖、蔗糖等糖。在专业上，蔗糖的甜度被定为1。果糖等于1.2倍蔗糖，葡萄糖等于0.7倍蔗糖，麦芽糖等于0.6倍蔗糖。因此，按照甜度排行来说，果糖>蔗糖>葡萄糖。

也就是说，在糖分含量相同的情况下，整体糖中果糖的占比越高，这种水果吃起来就会更甜。

比如西瓜，其实糖分含量并不高，100g果肉里只有6g糖。但因为西瓜所含的糖中很大一部分都是果糖，因此西瓜吃起来也就格外甜。类似的还有草莓、木瓜、芒果、哈密瓜、李子、杏子、杨梅、小番茄等水果，它们每100g果肉里的含糖量其实也都在5g-8g左右，在水果里真算不上很高。

因为果糖多而变甜的水果里，另一个典型的例子则是阳光玫瑰葡萄，它之所以能吃起来特别甜，一方面是因为它的糖分含量确实比其他水果高，另一方面则是在它所含的糖中果糖含量也更高。所以，也难怪阳光玫瑰葡萄能在一众水果中甜得一骑绝尘。

甜的水果不一定糖分多，而一些吃起来不甜的水果，反而可能是隐藏的“热量炸弹”。水果吃起来不甜，但热量高，主要有三种可能：

1. 含糖多，但酸更多。比如百香果，虽然吃起来酸溜溜的很难感受到糖的存在，实际上100g果肉里，糖能有将近11g，差不多要到西瓜的两倍了。

2. 含有的主要是吃起来没那么甜的碳水化合物，尤其是淀粉。比如榴莲、菠萝蜜等，虽然

吃起来也是甜的，但它们的甜完全不会让人心生警惕觉得热量高。但实际上，它们的淀粉含量非常高，因此热量也高。比如菠萝蜜，吃10颗的热量就相当于一碗米饭了，而榴莲也是只吃那么两小瓣，也就达到了一碗米饭的热量。也就是说，咱们辛辛苦苦少吃的一碗饭，吃个餐后水果可能就不小心补回来了。

3. 脂肪含量比较高。比如椰子中的椰肉。椰肉的脂肪含量很高，约为33.5克/100克。1个椰子的椰子肉大概400克，如果全吃了，摄入的脂肪高达近130克，这相当于近150克猪肥肉。

当然，也有一些水果是又甜热量又高的。比如香蕉，不仅吃起来甜甜的，淀粉含量也不低，一根香蕉的热量就相当于大半碗饭了；红枣也是如此，只需要吃八九颗，热量就跟一碗大米饭差不多了；石榴的含糖量也不低，100g里就有13.7g的糖。

### 水果的正确吃法

不过，话又说回来。就算水果的热量高，也并不代表着我们就不能吃这些水果了。

根据《中国居民膳食指南》的建议，我们每天都应该摄入200g-350g的水果，以保证维生素、膳食纤维等有益营养素的摄入。对于有减重需求的朋友而言，选对低热量、低果糖含量的水果，再控制好摄入量，水果还是能放心吃的。

而对于有控血糖需求的朋友们而言，就需要在这个基础上将水果整体摄入量进一步减少了。通常每顿不要超过100g(每天不超过200g)是比较健康的。在选择水果时，需要考虑热量，还要考虑GI值和GL值，也就是升糖指数和血糖负荷，优先选择三低的水果(低热量、低GI、低GL)，比如苹果、桃子、杏子、李子、草莓、樱桃、柑橘类等。

此外还需要注意的是，如果水果打成果汁，也会导致它对血糖的影响更大。这是因为果汁的搅拌、研磨过程，会导致果肉细胞中的糖变成游离糖，更容易被身体吸收，从而引起血糖波动。而且果汁往往过滤掉了其中的膳食纤维等有益物质，喝的时候不容易有饱腹感，一不小心就喝超标了。如果想要吃水果，还是直接吃会更好一些。