

莫让谣言坑了胡萝卜

甲醛泡洗、吃多了皮肤变黄等不要轻信

□中国消费报李健报道

最近，网络上关于胡萝卜的传言着实不少。有的说外表艳丽的胡萝卜都是甲醛泡洗过的；有的说胡萝卜吃多了皮肤会变黄变黑……这些说法到底是真是假？



外表干净的胡萝卜都洗了“美颜澡”？

最近网上多位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。

胡萝卜上的泥土，真是用甲醛洗干净的吗？

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说，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”们的测试视频，其测试所用的试剂盒和测试方法都欠规范和严谨。

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里空气的甲醛含量，但如果是在一个饭盒里放半盒胡萝卜然后再检测，甲醛浓度自然就高。此外，这些试剂盒本身含有MB-TH（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不符合按照操作要求，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，此外，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。

胡萝卜吃多了能让皮肤变黑吗？

答案是确实有可能，但前提是得吃非常非常多。

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。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。

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250μg/dL—500μg/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。但是，胡萝卜吃多了确实可能导致皮肤变黄。

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。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周到6周）就能缓解，不必过分担心。

炒胡萝卜油越多越好吸收吗？

很多人认为，炒胡萝卜多“加油”，营养才更好吸收。但是，这个认识其实有些片面。

刘少伟解释说，由于类胡萝卜素只能溶于油脂，所以烹饪过程中油脂的存在更容易让类胡萝卜素从胡萝卜中释放出来。但是，这并不意味着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，只要能类胡萝卜素和脂肪在小肠里相遇，就更有利于类胡萝卜素的吸收。

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，或是搭配沙拉或蛋黄，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%的类胡萝卜素最终可以被吸收利用。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。反倒是像切分、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。

韭菜叶子宽厚 毒性大？

靠外观识别韭菜是否安全不可靠

□科普中国供稿

韭菜不仅营养丰富，而且味道鲜香深受人们喜爱。然而，在选购韭菜的时候，面对新鲜、浓绿的韭菜，很多人却忧心忡忡，因为身边经常会听到有人告诫：叶子浓绿宽厚的韭菜毒性很大，但事实真的是这样吗？

韭菜叶子浓绿宽厚缘起韭蛆防治

之所以会有“叶子浓绿宽厚的韭菜毒性很大”这类传言，还得从韭蛆说起。

俗话说“韭菜好吃，韭蛆难防”。据《河南日报》报道，韭菜是一种多年生宿根蔬菜，生产过程中的主要害虫是韭蛆，也被称为韭菜迟眼蕈蚊。韭蛆潜伏于地下部分为害，喷药防治几乎无效，所以过去有菜农使用毒性加高的有机磷农药灌根，加上该虫发生代数较多，用药次数增加，容易导致韭菜高毒农药残留超标。

而据《科技日报》报道，有机磷农药具有磷肥的作用，会使韭菜长得又宽又绿。长此以往，浓绿宽厚的韭菜便被贴上了使用高毒农药的标签，使许多安全优质的宽叶韭菜遭误会。需要指出的是，靠外观识别韭菜是否安全是不可靠的。同时，随着科学技术的进步，防治韭蛆已经出现了很多非农药的方法。

比如《农民日报》报道，南开大学生命科学学院教授阮维斌研究出了用线虫来杀韭蛆的以虫治虫新手段，有望实现防治韭蛆不再用农药。

阮维斌介绍，“昆虫都有天敌，而我们培育、筛选出的线虫就是韭蛆的天敌，将被线虫侵染死亡的虫子放到韭菜根部附近，虫子里携带的线虫就会快速繁殖，主动搜寻并吃掉附近的根蛆。”

合理选购清洗韭菜

综上所述，要想避免食用农药残留较高的韭菜，仅凭外观是难以判断的。大家在选购韭菜的时候，还是应该坚持从正规市场购买，这里的农产品检测和监管相对较为严格、安全性较高。同时，正确清洗是去除蔬菜农药残留的关键，所以大家在食用韭菜前还应该对韭菜进行清洗。

据《齐鲁晚报》报道，清洗韭菜时，先用水冲洗掉表面污物，再用清水浸泡10分钟以上。在浸泡时可以加少量洗洁精或果蔬清洁剂，如果不愿用洗洁精或清洁剂，也可用碱水浸泡5分钟-10分钟，因为杀虫剂一般会在碱性环境下迅速分解。无论加入什么成分浸泡，最后别忘了用清水冲一下，这样大部分农残就会被去掉了。

