

# 警惕! 苹果这样吃会“中毒”

众所周知,苹果富含维C、维E、多酚和黄酮类物质,它们都是天然抗氧化剂,对预防心脑血管疾病尤其有效。苹果的含钙量比一般水果丰富得多,可帮助代谢掉多余盐分,有助减肥。但是苹果核中含有氢氰酸却少有人知。澳大利亚研究人员发现,苹果核含有少量有害物质——氢氰酸。氢氰酸大量沉积在身体,会导致头晕、头痛、呼吸速率加快等症状,严重时可能出现昏迷。

但也不必过分担心,苹果中的氢氰酸主要存在于果核,果肉里并没有。需要提醒的是:吃苹果时习惯啃到果核,虽不会马上导致中毒,但长期这样吃,的确对健康不利。

## 苹果的潜在“中毒”危险: 催红素增色

现在人们常抱怨“吃水果没有水果味了”,因为有很多水果在生长过程中,过量使用催长素、催红素、膨大素,或者存放中过量使用防腐剂,甚至出售中也使用着色剂、打蜡、漂白染色等,借此满足消费者“以貌取果”的心理,这些有毒水果已经成为严重威胁人们健康的公害。

食用苹果的危险:膨大素催个,催红素增色,防腐剂保鲜。过量使用膨大素、催红素、防腐剂会伤害肝脏。零售商还会给苹果打上工业石蜡,目的是保持水分,使果体鲜亮有卖相。

### 那么苹果表皮有蜡怎么办?

从营养学的角度来说,应该选择连皮吃苹果,因为与果肉相比,苹果皮含有更多的抗氧化物质。其实,苹果皮上的蜡主要分成以下三种:

第一种是苹果表面本身带有的天然果蜡。

这是一种脂类成分,是在苹果表面生成的植物保护层,它可以有效地防止外界微生物、农药等入侵果肉,起到保护作用,这是无需去除的。

第二种是一些进口苹果人工加上去的食用蜡。

这种“人工果蜡”其实是一种壳聚糖物质,多从螃蟹、

贝壳等甲壳类动物中提取而来。这种物质本身对身体并无害处,其作用主要用来保鲜,防止苹果在长途运输、长时间储存中腐烂变质。要去除这层蜡也很简单,直接用热水冲洗即可去除。

第三种则是工业蜡。

其中所含的汞、铅可能通过果皮渗进果肉,给人体带来危害。辨别方法是:用手或餐巾纸擦拭果皮表面,如能擦下一层淡淡的红色物质,就可能是工业蜡了。

## 苹果颜色各异保健功效也不一样

苹果颜色可以预示保健功效。比如:

**红苹果:**更有益心脏,提高记忆力,保持泌尿系统的健康;

**青苹果:**更利于牙齿和骨骼强壮;

**黄苹果:**可强健人体免疫系统,对预防某些癌症也有好处。

中医认为:不同颜色苹果的保健功效各有侧重。

**红苹果入心:**降低血脂、软化血管的作用更强,可保护心脑血管健康,老年人可以多吃一些。

**青苹果:**具有养肝解毒的功效,并能对抗抑郁症,因此较适合年轻人食用。此外,青苹果还可促进牙齿和骨骼生长,防止牙床出血。

**黄苹果:**对保护视力有很好的作用,经常使用电脑的上班族可适当进食。  
(据人民网)

