

柿子和鱼、虾、蟹、牛奶同食 会得胃结石吗?



流言:关于吃柿子,经常也流传着各种说法:空腹不能吃柿子;柿子不能与鱼、虾、蟹、牛奶、醋、红薯等同食。不然可能会产生胃结石。

流言分析:这种说法很不严谨。

导致生成胃结石的原因是涩柿子的中的单宁,而正常市场上的柿子都经过脱涩处理,对于一般人群来说,可以正常吃,不必有那么多顾虑。至于自己采摘的未成熟柿子,不好吃,也不建议吃。

柿子到底有什么问题?

柿子虽然好吃,但是也确实有很多说它会导致结石的各种版本说法,而原因最后都归结于它含有一种叫做“鞣酸”的成分。

鞣酸,也叫单宁,它最大的特点就是味道是涩的,所以有些人吃柿子会感觉“涩”舌头,这其实就是鞣酸的作用。

鞣酸在植物界非常常见,在很多蔬菜水果中都存在,除了柿子,我们平时吃的葡萄、山楂、石榴等水果,我们平时吃茄子、菠菜等蔬菜,还有喝的茶水中,都有丰富的鞣酸。

在一定条件下,鞣酸能与蛋白质结合形成分子较大又不溶于水的沉淀物——鞣酸蛋白。当胃里的胃酸较多的情况下,鞣酸蛋白会和食物中的果胶、纤维素等,把柿皮、柿核粘在一起,在胃内迅速形成胃石,也叫胃柿石,并造成胃部不适。

这也是说柿子会导致结石的理论基础。那么,这是不是意味着我们就真的不能吃柿子呢?

到底能不能吃柿子?

其实,柿子中的鞣酸并没有大家担心的那么恐怖。

首先,熟透的、甜的柿子鞣酸都很少。

不同柿子中的鞣酸含量不同,一般在0.4%~4%之间,相差可达十倍。当柿子没有成熟时,鞣酸含量较高,特别是果肉外皮层——也就是靠近柿子皮的地方,鞣酸分布较多,但熟透后鞣酸就很少了。

判断柿子鞣酸含量是不是高,可以用最简单的方法——舌头,如果尝得味道很涩,就说明鞣酸含量高。一般来说,甜柿子成熟后鞣酸的含量都很少了。

其次,现在市场上销售的柿子都会经过脱涩处理,鞣酸含量很低。

目前我们在市场上能买到的商品化的柿子都要经过一步“脱涩”处理才会进

入市场上售卖。毕竟如果味道太涩,消费者也不买账,商家也不会卖。只要经过脱涩处理的,鞣酸的含量就很低,不用太担心会导致结石,可以放心买。

但是,如果你自己去一些山上摘柿子,或者买一些所谓自家种植的柿子,那就很可能没有经过脱涩处理,尤其是没有成熟的柿子,味道就会跟涩,鞣酸含量也会高一些。

总的来说,柿子中的确可能含有鞣酸,但只要是买的正规的柿子或者完全成熟的柿子,鞣酸都很少,也是可以放心吃。

柿子的那些禁忌传说都是真的吗?

由于柿子中有鞣酸,民间也就一直流传着很多关于吃柿子的禁忌,比如空腹不能吃柿子、柿子和螃蟹、牛奶等一起吃。到底能不能信呢?

1. 空腹不能吃柿子?

如果是鞣酸很高的柿子,空腹吃很多,那确实有导致胃结石的风险。

但现在我们买到的柿子,大多是甜柿子或经过人工脱涩的柿子,鞣酸含量较低,是可以放心吃的。

而且,即使真的鞣酸含量很高,对于正常人来说,通常也不用担心自己真的会空腹吃很多而导致结石。因为鞣酸的典型特点就是味道很涩,鞣酸含量高的柿子吃起来会特别涩,也不好吃,正常人咬一口就吐了,也不会吃很多,自然也不用担心导致结石的问题了。

需要提醒的是,一些老人、小孩子等胃肠功能通常会弱,空腹吃柿子可能容易出现不适。这个你就要注意观察他们吃柿子后的反应,如果吃完后表示胃肠道有不舒服,那就不要吃了。

2. 柿子和红薯、螃蟹一起吃?

之所以说不能和红薯、螃蟹一起吃,都是因为红薯高糖会跟鞣酸结合,螃蟹高蛋白会跟鞣酸结合,反应产生沉淀、硬块,导致结石。

其实,这些说法都是食物相克的常见套路,并不用担心。

因为,只要食用的是经过脱涩处理的柿子,鞣酸很少,这点鞣酸跟蛋白质也产生不了多少沉淀。食物相克也都是没有科学依据的传说。

所以,柿子可以和红薯、螃蟹一起

吃,跟酸奶、牛奶、鸡肉等其他食物一起吃都可以。

3. 吃柿子前不能吃醋、喝牛奶?

这些说法都是食物相克的套路说法。实际上,营养学上并不存在食物相克,而且提倡大家饮食要注意食物多样化,尽量做到膳食平衡多样。

脆柿子和软柿子,选哪个?

市场上的柿子,有软的,有脆的。软柿子和脆柿子,到底有什么不同哪个更好呢?

软柿子和脆柿子,他们最大的不同就是果肉里的果胶形态不一样。

果胶是存在于所有高等植物细胞壁的一种多糖,与植物组织中与纤维素、半纤维素、木质素和蛋白质等相互交联,使细胞组织结构坚强,表现出比较硬的形态。但在果实成熟过程中,果胶会在果胶酶的作用下下降解,果实就会变软。

我们在市场上买到的成熟脆柿子,一种是由于本身是甜柿子,在自然成熟过程中能自动脱涩还不会变软。另外一种情况是人工脱涩过程中抑制了果胶酶的活性,就使得果胶不会被分解,所以柿子就还是脆的。

虽然软柿子和脆柿子口感跟质感相差很多,但是营养成分上却没什么差别。对于脆柿子和软柿子哪种更好吃,实在是萝卜青菜各有所爱,喜欢口感清脆的就吃脆柿子,喜欢甜软的就吃软柿子吧。

如何放心吃柿子?

柿子是金秋时节很好吃的一种水果,大家可不要因为一些流言就错失此等美味。如何放心地吃柿子呢?建议大家注意几点:

- 判断柿子能不能吃,可以尝口感。只要感觉味道不涩,就说明鞣酸含量不高,可以放心吃。
- 正规售卖的商品化柿子都有经过脱涩处理,鞣酸含量很低,可以放心吃。
- 不要随意去购买或者吃一些路边售卖或者所谓自家种植的柿子,可能没有经过脱涩。
- 未成熟的柿子鞣酸含量较高,最好不要空腹吃,尽量等到成熟之后再吃。
- 胃酸分泌过多及胃动力不好的人,或者患有胃溃疡等胃部疾病的人,尽量不要味道较涩、未成熟的柿子。
- 注意自己的感觉。如果每次吃柿子后都会经常感觉胃部不适,建议不妨去医院检查看看是否有胃肠道疾病,以免耽误病情。

作者:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任

来源:科普中国

- 不宜空腹多食柿子
- 食用前不可饮用醋和牛奶
- 柿子不宜与螃蟹、红薯、海鲜类同食



“纯天然”的食品
一定对人无害

不一定

科学辟谣进行时

纯天然食品虽未加工,但并非绝对安全。

首先,食材本身可能含有天然毒素或不利于健康的成分。如发芽的土豆中的龙葵素、未炒熟的四季豆中的植物凝集素等,这些毒素在未恰当处理的情况下可能对人体有害。

其次,纯天然食品在生长过程中可能受到环境污染,如土壤中的重金属、空气中的污染物等,这些都可能通过食物链进入人体,对健康造成潜在威胁。

再者,每个人的体质和代谢能力不同,对纯天然食品的反应也会有所差异。比如,核桃含有核桃毒素,可能会导致肾功能患者无法排出而出现中毒。

因此,在选择和食用纯天然食品时,我们需要注意食材的成熟度、处理方式以及自身的健康状况,确保食品的安全与健康。

作者 李纯
注册营养师

审核 阮光锋
科信食品与健康信息交流中心 副主任

尿酸高的人不能
喝茶

不一定

科学辟谣进行时

可以适量喝茶,但需要控制饮用量并选择合适品种。

一般情况下,茶叶本身所含成分不会直接导致尿酸水平升高。适量饮茶能够增加水分摄入,促进尿酸排泄。不过,尿酸高的人应避免喝浓茶。因为浓茶含有草酸、咖啡因等成分,可能会刺激胃肠道,影响睡眠和代谢,间接对尿酸水平产生不利影响。建议饮用淡茶水,每天茶水饮用量控制在2-3杯以内。

另外,有研究发现,茶水中的没食子酸、茶多酚等成分,可以抑制体内尿酸的生成。其中发酵程度低的茶,控制作用会强于发酵程度高的茶。所以,尿酸高的朋友,可以适当饮用绿茶、白茶和乌龙茶。

作者 李纯
中国注册营养师 中国科普作家协会会员

审核 张宇
中国疾病预防控制中心 研究员
国家健康科普专家

出汗就是在燃烧
脂肪

不一定

科学辟谣进行时

许多人认为,出汗就是脂肪在“燃烧”,甚至还有一些鼓吹“暴汗”来减肥的产品。但实际上,出汗是人体为了调节体温而采取的一种自然机制。脂肪分解时,会产生一定的热量,但这些热量不足以导致大量出汗。

出汗多少,取决于环境温度、运动强度和个体体质,不直接代表脂肪消耗的程度。所谓的“暴汗减肥”,实际上减轻的体重主要是流失的水分,而非脂肪。

作者 科学辟谣新媒体

审核 张丹
中华医学会科普专家委员会 副秘书长
国家健康科普专家