



核心报道

果核疑云

不久前,林志颖透露不老秘笈是“一天一个苹果”,引起网友追捧。不过昨天,一则“喝了鲜榨苹果汁,一岁宝宝中毒了”的微博,又让人纠结起来了。医生推测,可能是苹果核和籽含有的氢氰酸引发的中毒。南京专家表示,很多水果的核中都含有微量毒素,吃之前最好要去核。

现代快报记者 刘峻



苹果榨汁不去核,喝了中毒?

专家看法不太一致;吃法科学点就行

事件回顾

榨苹果汁没去核 孩子喝完“中毒”了

近日,重庆渝北区一个一岁零1个月大的孩子豪豪(化名)突然呕吐,张着小嘴流口水,表情很难受。

豪豪的奶奶回忆,豪豪呕吐前半小时,喝了小半碗鲜榨的苹果汁。奶奶称,她将苹果洗干净后,切成了四瓣,直接放进榨汁机里打碎。

“可能是果核中毒!”接诊医生分析,豪豪奶奶打果汁前没有将果核和籽都去掉,苹果核和籽含有一种名为氢氰酸的有毒物质,虽然毒性较小,但对于胃肠功能脆弱或对该物质过敏的孩子来说,就可能发生中毒。

记者调查

少数市民榨汁不去核

昨天,现代快报记者来到新街口一家超市,这里有鲜榨果汁销售。销售人员说,他们卖过苹果汁,都是去皮去核榨汁。“是为了干净。”记者了解到,大部分市民在榨苹果汁的时候都会去皮去核,不过也有少部分市民并不去核,“毕竟都有过滤器。”

专家观点

1 真凶或为“氰苷”,含量极少

南京农业大学食品科技学院韩永斌教授认为,苹果里不直接含有氢氰酸。

他告诉现代快报记者,苹果核有毒,可能跟苹果核中的苦杏仁苷(氰苷)有关,它可能水解成氢氰酸。

“科学松鼠会”成员“云无心”

指出,氰苷是植物中的一种毒素,高粱嫩叶、苦杏仁以及苹果、李子、桃、樱桃等水果的种子都含有氰苷。

南京医科大学公共卫生学院莫宝庆教授说,苹果里即使有氰苷,含量也很微弱。“倒是苦杏仁含氰苷比较多,容易引起中毒。”

2 仅是胃肠道受刺激,不算中毒

资料显示,氰苷中毒在临床上常表现为口中苦涩、流涎、头晕、头痛、恶心、呕吐、心悸、脉频以及四肢软弱无力,重症者感到胸闷,并有不同程度的呼吸困难。

南京同仁儿童医院儿内科副主任医师吉征喜认为,从报道来

看,豪豪的反应算不上中毒,因为中毒是全身性的,不会呕吐完就好。也不是过敏,因为过敏会起疹子。豪豪的情况应该算胃肠道受到了刺激,有的人刚喝了冷酸奶也会吐,吐完就没事了,豪豪的情况就有点类似。

3 别太担心,更应看到水果的营养

南京医科大学公共卫生学院莫宝庆教授说,无论如何,吃苹果不要吃核,这是最安全的。

专家说,我们不要一听到有毒就过于恐慌,氢氰酸虽然含有剧毒,但是极微量的氢氰酸也能起到治病的作用,因为它能对呼吸中枢

产生抑制作用,所以能达到镇咳、平喘的作用。比如,枇杷叶、杏仁,就利用这一点做成中药材。

更何况像苹果、杏仁、李子等食物本身并不含有毒的氰化物。我们更应该看到这些水果的营养价值。

它们也有“毒”

苦杏仁 不要生吃,若吃应用水泡

桃、杏、李子、樱桃等果核仁中含有氰苷。服用过多容易导致中毒。

在南京,每年医院急诊都能遇到几例吃杏仁中毒的患者。江苏省中医院急诊科专家说,

苦杏仁一天不能吃超过10个,更不能生吃未经处理的苦杏仁。如果吃完觉得不舒服,用筷子、勺子或手指刺激咽喉后壁催吐,并尽快送医。如果一定要吃,必须采取反复用水浸泡。

竹笋 只要加热就能安全食用

科学松鼠会成员“云无心”指出,氰苷真正的危害是水解释放出的氰化氢。幸运的是,不管是氰苷还是氰化氢,都不稳定,常规的食物加工就能清除大部

分。传统上竹笋不会直接烹饪,需要长时间熟透以去掉“苦涩”,再作为原料进行烹饪。不管是氰苷还是氰化氢,在加热中都不稳定,所以也会降到安全范围。

白果 2岁以下的儿童不要吃

白果中有氰苷,但现在普遍认为引起中毒的是银杏酸。南京市儿童医院急诊科专家表示,食用白果前可先将白果碾去皮,除去肉中绿色的胚,浸泡一段时

间,烧熟煮透后再吃,每次最多不超过10颗。两岁以下的儿童最好不要食用白果。如果孩子出现中毒症状,可用白果皮煎服解毒,并及时送医。

豆角 一定要确保完全煮熟

豆类中真正值得关注的是植物凝集素。通常的症状是严重的恶心、呕吐、拉稀以及腹痛等。但这些症状能在短时间内缓解,

不会造成致命后果。而植物凝集素对温度比较敏感,在完全煮熟后,其活性大大降低。所以,煮豆角关键是要煮熟。

人生幸福事 双沟红牡丹

牡丹

江苏双沟酒业股份有限公司
JIANGSU SHUANGGOU DISTILLERY STOCK CO., LTD.