

读者来电

剥个橙子满手“血”，吃还是不吃很“纠结”

“才买的橙子，刚剥皮吃了俩，突然发现两只手都成了红色的，吓我一跳，赶紧去洗，可用了好几遍肥皂，还是没洗掉。”富含VC的橙子上市了，不少喜爱吃水果的市民纷纷买了回家，市民张女士却在为橙子“闹心”不已，“酸甜适中味道很好，水分也很多，就是不敢再吃了。”面对眼前的橙子，吃还是不吃这个问题，让张女士很“纠结”。

会不会是跟大枣一样被无良商贩打蜡了？染色了？或是放了防腐剂？吃了会不会对身体不好？张女士返回市场询问摊主，摊主告诉她，自己卖的是郑州最好的橙子，还保证说，绝对没有染色和添加防腐剂。“这是四川的血橙，比普通橙子更有营养，您就放心吃吧。”将信将疑的张女士给晚报打来电话，希望能有专家给个确切的说法，“血橙？真的吗？”



“吃个橙子满手血，吓死我了”

是染色了还是防腐剂泡的？别担心，专家说这是血橙
科学研究发现：水果含色素越多，抗癌效果越明显

血橙属功能果品，花青素含量高

河南农业大学园艺学院郑博士说，根据张女士描述的情况，“应该是血橙。血橙属于功能果品，这样的水果色素含量比一般的橙子要高，这种色素称为花青素。花青素有抗癌功效，放心吃没问题。”而染在手上的红颜色很难清洗干净，那应该是水果本身富含色素的颜色。

“现在国内外都有一种很流行的说法，药食同源，也就是说许多食物本身就是药物，它们之间并无绝对的分界线。譬如树莓能软化血管，就是中外医学界都认可的一种说法。”郑博士说，如今大家都知道，吃水果有益健康，事实上，有很多水果，不仅美味、美容，还有强身健体的药物功

效，譬如水果的果肉、果皮中富含的花青素，就具有抗癌功效，水果含色素越多，抗癌效果越明显。

血橙从外表上比较难分辨，只是比普通的橙颜色稍深一点，由于色素含量较多，剥皮或者用刀切瓣的时候，很容易因为受到挤压渗出，把人的手染红，并不是被染了色、浸泡防腐剂或者打了蜡。郑博士说，一般情况下，不容易清洗干净的应该是水果自身富含的色素，道理跟衣服沾了西红柿汁液很难清洗干净一样。另外，如果是人为染色的话，把水果泡在水里，应该会掉色，就如同彩棉布和染色布，前者在水里是泡不出颜色的，而后者清洗的话就会掉颜色。

教你几招 高档水果打蜡？最好削皮再吃

有些水果表面摸起来油油的，买回家放几天更油了。是表皮被涂了什么化学原料吗？吃的时候用不用削皮？对于不少市民反映的这样的问题，郑博士说，很多水果本身就是天然香料，譬如库尔勒香梨、黄香蕉苹果、木瓜等，不仅放在房间里香气袭人，还可以提炼香精或者精油。食用这些水果的时候完全不必担心，清洗干净就可以了。

超市和一些水果商会售卖一些包装精美的果篮，果皮看起来亮亮的，多是商家为了美观打了蜡。郑博士说，对于这种表皮打了蜡的水果，最好削皮后再食用，“食用蜡和工业用蜡不好分辨，工业用蜡含有重金属，对人体有伤害，严重的话，可能会危及生命。”

一些水果的果皮比果肉营养高，不少市民喜欢带皮食用，郑博士建议，如果不削皮食用苹果等水果的话，最好先在淡盐水中泡两到三个小时，可以分解残存在果皮上的农药。

晚报记者 张竞旻

专家释疑

相关链接

抗癌卫士花青素，哪些水果含量高

美国一些科学家研究发现，一些含有深红色、紫色和蓝色天然色素的蔬菜瓜果，是真正的抗癌卫士。科学家们在茄子、紫色包心菜和桑葚等一些蔬菜瓜果中，发现了一种天然色素，它们可以起到限制癌细胞生长的功效。这种天然色素属于抗氧化物质的类别，专业术语为花青素。

美国俄亥俄州立大学植物营养学教授莫尼卡格斯特，

把花青素放入了盛有人类结肠癌细胞的试验瓶子，结果发现，紫玉米中的花青素能击退多达50%的癌细胞，而野樱桃、桑葚和萝卜中的花青素，至少可以杀死1/3的癌细胞。学者们给患有结肠癌的老鼠喂食取自桑葚和野樱桃的花青素，结果发现，与未服用的老鼠比，前者结肠肿瘤减少了70%左右。