



柚子可能是当季最受欢迎的水果之一了,但关于柚子的真相一直扑朔迷离。红心柚子会不会是打针染色的?柚子皮真的能治病吗?柚子和药一起吃会猝死的说法靠谱吗?红柚真的比白柚更有营养?今天我们就来聊聊关于柚子的那些真相。

# 关于柚子的四个真相

## 真相一

### 红心柚子靠打针染色几率极低

首先,如果打针注射色素的话,柚子会有明显的针孔,很容易被人识别。

其次,如果打针注射色素,也就相当于破坏了柚子的表皮。表皮对柚子有很好的保护作用,而针孔则给外界虫子和细菌打开了一个通道,方便它们进入,这样的柚子非常容易腐

败变质,不好保存和运输,这对商家来说也非常不利。

最后,如果打针注射色素染色,色素透过针孔很难均匀扩散,肯定是有地方很白,有的地方很红,差别很大,也很容易识别。所以,红心柚子是打针染色的可能性非常低。

## 真相二

### 柚子对药物确实有潜在影响

很久之前,科学家就发现西柚可能对长期服药人群产生危害。因为西柚中的呋喃香豆素、柚皮素、佛手柑素等成分,会影响药物在人体内的代谢过程,从而改变药效。

相对来说,西柚在国外比较受欢迎,在国内的受众并不多。不过,我们常吃的普通柚子,是西柚的近亲,也被证实里面同样含有呋喃香豆素、柚皮素等成分,因此对服药的潜在影响也应该重视。

当然,药物和柚子一起吃造成的危害,与柚子的品种和吃的量也有关系,并不是说吃一点就会导致猝死,网上的说法有些夸大。但是,安全起见,建议大家平时在吃降血压药、降胆固醇的他汀类药物、抗过敏药、镇静催眠药、免疫抑制剂等药物时,尽量遵循医嘱,不要吃柚子,等病好了再吃也不急。

## 真相三

### 柚子皮并没有治疗乙肝和抗癌的奇效

有人相信柚子皮泡水喝可以治乙肝、抗癌。的确,柚子皮中含有柚皮苷等黄酮类化合物,研究发现这些物质有一定的抗氧化、抗病毒、抑菌等功效,但目前的研究主要是细胞和动物实验,几乎没有什么人体研究证据,更没有发现它

有治疗乙肝的奇效。

此外,还有一些研究发现,柚子皮中含有的精油具有使人体中枢神经镇静的功效和减轻应激性的作用,有一定的消炎抗菌、抗癌等作用,这也是有人将柚子皮泡水喝的原因之一。

## 真相四

### 柚子的营养跟果肉颜色无关

和其他水果一样,柚子的主要成分还是水(占总重的89%左右),所以在干燥的秋冬季节,多吃点柚子有助于补充水分。此外,柚子的维生素C

含量为30毫克/百克左右,某些品种的柚子甚至可以达到60毫克/百克,含量比柠檬和芦柑还要高。

不同的柚子营养上也有所差异,比如有的柚子

维生素C多一些,有的柚子糖分多一些,不过主要是跟品种有关,跟柚子的颜色并没有太直接的关系。红柚和白柚最大的区别只是所含的色素不同罢了。

一般情况下,果肉为红色的柑橘类水果呈色色素有两类,一是水溶性的花青素,血橙就是典型的因花青素着色的品种;二是脂溶性的类胡萝卜素类,如番茄红素、β胡萝卜素。红肉柚子的颜色主要是番茄红素,番茄红素的确是一种抗氧化性能不错的色素,但目前其实也没有足够证据显示它有什么特别的功效。

原文刊载于《北京青年报》文/阮光峰(食品与营养信息交流中心科学技术部主任)



 **北京银行** 真诚 所以信赖  
BANK OF BEIJING

股票代码: 601169



亲和 便利 专业

## 北京银行 ETC 速通卡服务

线上申请 足不出户  
上门安装 车不出库

首家支持线上办理、上门安装,任一北京银行银联借记卡或乐驾信用卡可签约绑定。下载“乐速通”APP,即可按提示完成。

免费赠送价值300元电子标签、100元高速通行费。

京津冀地区同行9.5折优惠。



扫一扫加入微信银行

全国统一客服电话: 95526

www.bankofbeijing.com.cn