

# 吃完榴莲

## 别碰这些食物?

网传榴莲不能跟酒、可乐、牛肉、羊肉、螃蟹等一起吃,海都记者采访专家答疑释惑

海都讯(记者 罗丹凌)最近,榴莲大量上市,“吃完榴莲千万别碰这些食物”的话题也冲上了热搜。话题中提及,榴莲不能跟酒、可乐、牛肉、羊肉、螃蟹等一起吃。此外,榴莲的营养价值极高,吃一个榴莲等于吃三只鸡。真的是这样吗?记者邀请了福建省第三人民医院营养师陈慧云,为大家答疑释惑。

陈医生说,榴莲是否能与上述食物同吃,关键看量。比如,吃完榴莲喝酒,会使酒精代谢变慢,人更容易醉,也可能引起肠胃不适。但如果吃的榴莲量少,影响并不大。

榴莲与螃蟹,也并不相克。但陈医生指出,同时吃大量榴莲和螃蟹,确实可能会增加胃肠道消化负担而导致肠胃不适。此外,如果吃了没有烹调熟透、没有处理干净或者食材变质的螃蟹,也有可能出现肠胃不适。

榴莲与可乐也是同理,不应同时过量食用,这是因为当喝了大量的碳酸饮料,同时又吃了很多高脂高糖的榴莲,很容易出现胃胀、消化不良的症状。

榴莲和牛、羊肉可以一起吃,也不宜过量。陈医生说,榴莲及牛羊肉都是温热的食物,同时大量吃有可能“上火”,其次,榴莲是属于高糖高脂高热量的食物,大量的糖会增加细胞的渗透压,导致口干、喉咙干等不适,也会增加长痘痘的风险。

陈医生说,“一个榴莲三只鸡”这个说法是错误的,一个属于水果,一个属于蛋白质类,两者不能相提并论。从营养成分来看,两者能量差不多,但是鸡肉的蛋白质含量比榴莲高出近10倍,脂肪、锌等营养素含量也比榴莲来得多,而榴莲的碳水化合物含量就明显高于鸡肉。

那么,到底吃多少量的榴莲比较合适呢?陈医生建议,像榴莲这种高糖高脂的水果,建议每次食用100克即可。

N生命时报 新华 科普中国

明朝时期,郑和带领舰队下西洋,到达如今的东南亚地区。在品尝当地食物时,对其中一种水果大为赞赏,然而这种水果只能一年一熟,故取名为“留恋”,后人取其谐音,称此水果为“榴莲”。

自此,榴莲这种水果进入国人的视线,让许多榴莲爱好者为之疯狂。每年5月起,榴莲开始成熟,是品尝的最佳季节。

## 留恋一颗榴莲的好营养

### 榴莲的“臭味”从哪里来

郁达夫曾形容榴莲:“有如臭乳酪与洋葱混合的臭气,又有类似松节油的香味,真是又臭又香又好吃。”

榴莲有独特的像硫磺与洋葱混合的刺激气味,那么这种浓烈的气味从何而来?

研究人员对著名榴莲品种“猫山王”进行了基因组测序,发现这种榴莲的基因组包含约4.6万个基因,约是人类基因数量的两倍。

形成榴莲气味的重要成分是可挥发性硫化物,它们常被描述为腐臭味、洋葱味、臭鸡蛋味、硫磺味等。研究人员确认了一组与可挥发性硫化物相关的基因,这些基因在榴莲成熟时高度活跃,令榴莲果实散发出浓烈的气味。

普通植物基因组中也含有这些基因,但一般只有单拷贝或两个拷贝,榴莲基因组中则含有4个拷贝,使得可挥发性硫化物在榴莲果实中的数量大大增加。拷贝数是指某基因在整个基因组中的个数。

研究人员认为,这种强烈的气味对野生榴莲非常重要,能吸引动物前来吃它的果实,由此帮助散播它的种子。另外,榴莲中富含酯类化合物,也让榴莲香味更浓郁。

### 解剖一颗榴莲的营养

榴莲被誉为“水果之王”,有很丰富的营养。

#### 叶酸含量高

榴莲中叶酸的含量是所有水果中最高的,比大枣、火龙果高4倍,比苹果高30倍。备孕女性和老年人可适当吃些榴莲。

#### 富含微量元素硒

硒被誉为“长寿元素”,不仅能增强免疫力,还具有抗氧化、抗氧自由基的作用,可以预防癌症,对心血管具有保护作用。

#### 氨基酸种类齐全

榴莲中含有7种人体必需氨基酸,其中谷氨酸含量特别高,能调节机体的免疫功能和代谢平衡。

#### 好脂肪含量高

榴莲中脂肪含量高,大多为“好脂肪”,不仅增加了榴莲的适口性,还对心血管有保护作用。



建隆制图

### 解锁榴莲的健康吃法

榴莲的营养价值和能量都很高。营养专家从四个方面教你榴莲的正确吃法,让身体无负担尝鲜。

#### ●食用

一整个榴莲(大约含600克果肉),有879千卡左右的能量。建议一天不要食用超过1瓣榴莲。

#### ●存放

未吃完的榴莲果肉,可以分开放进保鲜袋扎紧,再放进保鲜盒密封冷冻保存一周。也可以带壳用保鲜膜包裹,冷藏3~5天。如果榴莲肉带有酒精味,则表示已经变质。

未熟且未开口的榴莲,常温保存即可,也可以和香蕉等水果放在一起加快成熟。

#### ●入菜

榴莲的果肉、果皮、果核都是很好的滋补品。从传统中餐到西式甜点,都有榴莲入馔的身影。

##### 1. 榴莲炖鸡

原料:鸡一只,榴莲肉和榴莲壳(白色部分)50克,生姜、红枣适量。

做法:鸡清洗干净后切块焯水,生姜切片,红枣去核,榴莲切小块,上述原料放入煮开水的炖锅中,大火烧开后小火炖3小时即可。

##### 2. 榴莲奶昔

原料:熟透的榴莲1块,低脂牛奶400~500毫升。

做法:把榴莲肉剥下后放到搅拌机里,倒入低脂牛奶,搅拌幼滑倒进杯中即可。

需要注意的是,榴莲入菜时要控制食材的摄入量,尤其是榴莲甜点中的糖分和油脂可能超标,应该少吃。

#### ●禁忌

1. 榴莲含有较高热量和糖分,建议肥胖人群尽量少吃。

2. 糖尿病、高脂血症以及肾病患者,不建议吃榴莲。

3. 榴莲可能导致上火,出现便秘、口腔溃疡、咽喉肿痛等现象最好少吃。

4. 榴莲肉的口感较黏腻,老人和慢性呼吸道疾病患者吃榴莲时建议细嚼慢咽。

### 榴莲品种知多少

从榴莲品种来看,榴莲有200多种,主要产地为东南亚地区的泰国和马来西亚。

马来西亚榴莲常见品种有猫山王、苏丹王、金凤、红虾、甘榜等。

其中,猫山王榴莲要等自然成熟后从树上掉落,口感和香味上都更好,味道微苦回甘。它的产量较小,价格昂贵,国内多以冰冻果肉进口出售。

泰国榴莲常见品种有金枕、甲仑、托曼尼、干尧等。其中,金枕榴莲产量大,一年四季都可以吃到。它果壳金黄,果肉饱满呈淡黄色,但榴莲味和香味都稍淡。

### 榴莲“盲盒”这样开

不少人会买下一整颗榴莲,然而开榴莲就像开盲盒一样,全凭运气。从榴莲品质来看,一颗成熟味美的榴莲,要符合以下5个标准。

#### 1. 看颜色

成熟的榴莲皮一般呈黄色,颜色越深,成熟度越高,榴莲越甜。

#### 2. 看裂口

成熟的榴莲壳会自动裂开,壳裂开口越大越成熟。但开口越大,果肉越容易受到污染,买微微开口的即可。

#### 3. 摇一摇

拿起榴莲摇一摇,如果感觉里面有晃动,说明果肉与外壳分离,已经成熟了。

#### 4. 捏硬刺

捏住榴莲表面两根尖刺,稍稍用力将它们向内靠拢,成熟榴莲的刺能很轻松靠近。

#### 5. 看果柄

果柄粗壮而新鲜证明果肉充足且新鲜,果柄小且干燥,说明榴莲存放已久。