



西瓜甜度

爆表为什么?

N央视网 长江日报 扬子晚报

无西瓜不夏天。炎炎夏日,来一口清甜沁爽的西瓜,好不快活!但你有没有发现,近两年,西瓜越来越甜了。这是品种原因,还是如传言所说西瓜被“打针”了?西瓜甜度“爆表”好不好?一起了解看看。

西瓜甜度有标准

在社交平台上,不少网友提到,现在的西瓜越来越甜了。有网友说,吃了几口西瓜,越吃越甜,越吃越渴,最后喝了一杯白开水。也有网友回忆,小时候吃西瓜还要拌糖,不记得从什么时候起,极少吃到不甜的西瓜了。

不过,市民们在选购西瓜时,确实更看重西瓜的甜度,西瓜甜了,买的人才多。所以,商家会在西瓜采购源头把控品质,最核心的标准就是含糖量。目前市场上的行业标准含糖量是10.5%,但不少商家只收含糖量不低于12%的西瓜。

如何测量西瓜含糖量?这可不是通过切开品尝判断,而是使用测糖仪测量。在瓜农王启良看来,现在大家对西瓜的甜度要求提高了,测糖仪的数据更准确,瓜贩子都会携带测糖仪来收瓜。他说:“每个人感觉不一样,你吃着甜,别人不一定觉得甜。但是测糖仪一测,含糖量不低于12%,那肯定是甜的。”

测糖仪的使用也十分方便,把西瓜切开后,抠出一小块,将西瓜液滴在测糖仪上,2分钟后,测糖仪上就会显示西瓜含糖量。王启良称,卖的瓜如果不甜,是要包退的。

西瓜不可能“打针”

甜甜的西瓜固然好吃,但很多人纳闷,西瓜为什么会越来越甜呢?过去网上流传着一些说法,称瓜农会给西瓜“打针”,通过注入甜蜜素来增甜。但西瓜专家、湖北省农科院经济作物研究所研究员戴照义否认了这一说法。

戴照义团队曾做过一项试验,用针管吸入蓝墨水和糖水的混合液,再注射到西瓜中。他们发现,第一次能轻松将黑墨糖水注入西瓜内,第二次却怎么也注射不了,因为针尖已被瓜瓤阻塞,注射的液体会很快从针眼冒出。

他表示:“如果真像传言所说,那给西瓜‘打针’的难度会很大,也费人工。”

戴照义补充说,从西瓜生长角度来看,给西瓜“打针”也不实际。西瓜注射后留下的针孔会滋生细菌,几个小时后,西瓜就会腐烂,到了第二天,西瓜会发臭,无法销售。

西瓜甜度站上新台阶

“现在的西瓜肯定是比以前更甜了。”戴照义介绍,20世纪50年代以来,我国的西瓜品种历经多次更新换代,从最初的农家地方品种、固定品种发展到了现在的杂交品种。

戴照义列举了一组试验数据:农家地方品种的西瓜含糖量一般在8%~9%,固定品种的西瓜含糖量一般在10%左右。20年前,杂交品种的西瓜含糖量保持在10%~12%。现在,杂交品种的西瓜含糖量普遍在12%以上。

戴照义解释,西瓜变甜是为迎合消费者的需求。西瓜能够变甜得益于科技进步,随着西瓜品种的升级换代和栽培技术的提高,西瓜的甜度也上了一个台阶。

在栽培技术方面,由于采用全程设施栽培、避雨栽培、肥水一体化技术、有机肥替代化肥、配方施肥等栽培技术和措施,提高了西瓜的含糖量,口感变甜。

今年46岁的唐超从小就跟着父辈种西瓜。在他看来,想种出甜西瓜并不容易,“肥料得用好”。他说:“每年冬天,我们都把内蒙古的羊粪运到武汉,给西瓜地做底肥,种出来的西瓜口感确实好。”

果农张新国也有同样的感受。他曾购买了两种化肥,一种化肥每斤2元多,另一种化肥每斤1元多,贵化肥种出的西瓜“确实更甜”。

戴照义介绍,在20年前或者30年前,种西瓜用的化肥较少,主要用厩肥、饼肥、堆肥等农家肥,种出的西瓜含糖量较低,但西瓜口感较好。

此外,让西瓜更甜的“秘诀”还要注意采收时间。对于西瓜而言,通常在八九成熟的时候进行采收是最合适的,四五成熟的西瓜肯定在甜度和风味上有所欠缺。

西瓜越甜越好吗?

甜,是评价一个西瓜是否好吃的重要指标之一。但在“80后”王先生的印象里,以前的西瓜口感清甜,有自然的果香味,但现在的西瓜甜得齁。

55岁的申阿姨认为,现在的西瓜甜度虽说能接受,但她年龄大了,还要考虑身体血糖。申阿姨建议,也要考虑一下中老年人的口味,“种点不那么甜的西瓜”。

西瓜越甜,就越好吃吗?西瓜种植还要继续追求“高甜度”吗?戴照义认为,作为一种水果,尤其是日常消费量比较大的水果,西瓜并不需要太甜,“含糖量在12%左右就可以了”。

中国营养学会注册营养师、中国营养学会临床营养分会委员许淑芳认为,水果变甜会让口感更好,但从流行病学研究来看,我国居民的糖类摄入量超标,糖尿病诊断人数以及潜在高危的糖尿病人群也越来越多。

“从医学角度而言,我们不建议摄入过多糖分,哪怕是果糖。”许淑芳坦言,糖分摄入过高,会增加身体代谢的负担。

中国营养学会在编著的《中国居民膳食指南(2022)》中建议,普通人每日摄入的水果类应为200~350克。“水果糖分越高,水果分量就要再减少。”许淑芳提醒,糖尿病患者如果血糖控制平稳,每日可少量食用西瓜,如果血糖不稳定,就要放弃像西瓜这样的高糖果。

许淑芳解释,研究证实,果糖对高尿酸、脂肪肝的危害比较大。她说:“我们要警惕‘果糖陷阱’,不要过度追求水果的甜度。”

□小贴士

如何挑选“顶瓜瓜”

苏蜜518、苏蜜618、纯品8424、黑武士、金瞳……什么样的西瓜算得上“顶瓜瓜”?相信不少人知道8424,不过推广种植了30多年的8424也难免存在大棚种植遇低温弱光减产等难题。江苏省农科院蔬菜研究所副研究员刘广介绍,近几年苏蜜518就是在8424的基础上进行改良,不仅甜,还拥有浓郁的瓜香味。果肉更为细嫩,水分也更充足,堪称“天花板”级别。很多品尝过苏蜜518的市民都有一个感叹,那就是“儿时的西瓜味儿”。不光有着令人吃过难忘的口味,苏蜜518的产量也很不错。据了解,如今苏蜜518已经在江苏、四川等高品质西瓜产区种植。

那么,如何挑选一颗好西瓜?刘广介绍,看外观是首要的。“从颜色上要挑选青绿色的。西瓜纹路应清晰,间隔最好有合适的宽度,不过疏也过密,条带要清晰”。而瓜蒂,也就是西瓜“把子”的地方也应是绿色,卷须枯到一定程度,一般就是个成熟的西瓜了。假如“瓜把子”又直又粗,代表生长势太强了,瓜瓤就比较硬,甜度还会降低。瓜脐的部分则可以选择小小的,也是甜度比较好的象征。最后,挑选西瓜时可以用手托起瓜轻轻敲它,听到“砰砰”声,同时可以感到手上有震动感,就说明瓜熟得比较好。切开后,我们还可以通过剖面再进一步判断瓜的好坏,剖面应红且均匀一致,没有明显的黄筋或者空洞。对于大家关心的甜度,专家介绍,研究表明,含糖量在12%~13%之间最为合适,既香甜,又不会过分齁。

